
התבודדות
ומדיטציה

נא לשלוח הערות וחיזוק: lashalom937@gmail.com

פתיחה

כל אדם בעולם מחפש לעצמו רגע של שקט. חיי האדם מלאים רעש, טרדות, דאגות ומבוכות, ולבו נקרע לימין ולשמאל. יש מי שמצא לעצמו דרך לשבת בשקט, לעצום עיניו, להתרכז בנשימתו או בדמיונו, ונתן לזה שם – מדוטציה. זהו צורך טבעי, שתול בנפש כל בריה, שכל אדם מוכרח לעצור ולשוב פנימה.

אבל בישראל נתגלה דבר גדול יותר – לא רק לשבת בשקט, אלא לדבר עם השם יתברך עצמו. זהו שגילה רבינו הקדוש, דרך ההתבודדות. לא עצירה בלבד, אלא קשר חי. לא ריקנות בלבד, אלא מילוי אמיתי. לא בריחה מן הצער, אלא הפיכתו לדיבור, עד שהחושך עצמו נהפך לאור.

הספר הזה מבקש לעמוד על שתי הדרכים – התבודדות ומדוטציה – ולברר את ההבדל שביניהן. מהו השקט האנושי הכללי, ואיך מתעלה הוא אצל ישראל להיות דיבור עם השם יתברך. מהו כח הדמיון כשהוא ביד בני העולם, ואיך הוא נברר ומתעלה כשבא ליד צדיקי אמת.

ובזה יוכל כל אדם לראות: יש דרך של חול – מדוטציה, ויש דרך של קודש – התבודדות. ועם כל הדמיון שיש ביניהן, באמת ההבדל הוא תהומי. כי המדוטציה עוצרת את הרעש, וההתבודדות מגלה שהרעש עצמו הוא פתח לקשר. המדוטציה מחזירה את האדם אל עצמו, וההתבודדות מקרבת אותו אל בוראו.

חלק א: התבודדות של רבינו

הנקודה של ההתבודדות

כל בני ישראל רוצים להיות עובדי השם, לחיות חיים של אמת, להיות ערליכע יוד, כל יהודי רוצה להיות מקושר אל השם יתברך. אלא שהשאלה הגדולה היא – מהי הדרך, מהי הנקודה המובילה, מה פותח את הלב ומעמיד את האדם על דרך העבודה?

רבינו הקדוש גילה בפשטות: הדרך היא התבודדות. ואף אם תראה שצדיקים אחרים לא אמרו כן, רבינו אומר לך: דע, זהו. זו הנקודה עצמה. רבינו אומר "עברתי על כל העבודות, ואני אומר לך שזהו. זה בדיוק הפך אותי לערליכע יוד, אני מבין היטב מה היה הנקודה של ההפוכה.

טבע האדם, בשעה שמבקש הצלחה – בגשמיות או ברוחניות – הוא מנסה הרבה דרכים, עושה הרבה מעשים, ואחר כך קשה לו לעמוד מה באמת הביא את המפנה, מה היה הדבר ששינה הכל.

בעל הבית הרודף הצלחתו בעסק, כמה וכמה פעולות הוא עושה, מסחר, קשרים, חישובים, השקעות – ולבסוף באה הצלחה, ואחר כך קשה לו לומר מה באמת היה הגורם הפנימי.

רבינו, ברחמנותו, מגלה ומוסר את הנקודה. ואומר: דע, ההתבודדות היא הדבר. בזה תלוי הכל. ומי שמבין זאת, אינו צריך עוד חקירות. כי כאן נמצא המפתח לכל העבודה.

ואם תרצה להקשות ולומר: והרי גם ישנם צדיקים גדולים אחרים, שלא דברו כל כך על זה? התשובה פשוטה. אם הם צדיקים באמת, ודאי היה להם חלק גדול בהתבודדות, אלא שלא עמדו על גודל הנקודה לגלות זאת לאחרים. כך טבע האדם שאפשר לחיות עם דבר, להשתמש בו, ולא עומד בעצמו על כך שזהו עיקרו.

ואם תאמר ששאר צדיקים אינם עוסקים בזה כלל, בהתבודדת, הרי זה עצמו סתירה על היותם צדיקים. כי בלי התבודדות אי אפשר להגיע לקשר פנימי עם השם יתברך.

ובפרט בדרך החסידית, שנקודת הצדיק היא להיות מקושר עם העולם בחוץ ובאותו זמן להיות מקושר בקדושה בפנים. הצדיק רואה, שומע, חי עם הבריות, מתעסק בעניינים, ובכל זאת לבו חי לגמרי עם השם יתברך.

מהו הסוד של הקשר הזה? מה נותן לאדם אפשרות להוציא מן העולם חיים פנימיים, להשיג השגות, לקשר הכל אל השם יתברך? הנקודה היא התבודדות. בזה הוא מעלה את מה שראה ושמע, בזה הוא מתקן ומברר, ובזה הוא קובע קשר תמידי שאין לו הפסק.

ולכן, מי שעומד על הנקודה, מבין בפשטות שאין כאן מקום לשום ויכוח. כי עצם מציאות העבודה החסידית, עצם האפשרות להיות בתוך העולם ועם כל זה להיות מקושר באמת, אינה אלא על ידי ההתבודדות. זהו כלי הקיבול, זהו הצינור, זהו הדרך. ומי שמבין מעט מהי עבודה, מבין שמוכרח להיות כך, ולא יתכן אחרת.

ובזה מתקיימים דברי רבינו הקדוש, שמסר בכל עוז: אני אומר לך, זהו הנקודה.

ובאמת, כשמסתכלים כהיום רואים איך כל העולם כבר מבינים את הצורך בהתבודדות. כל הפסיכולוגים וכל אנשי הייעוץ מדברים על זה, כל אחד בשפה שלו. מציעים לאדם לקחת רגע לעצמו, לנשום אויר, לשבת לבד, לכתוב מה שעל לבו – כדי להיות בריא. (ובאמת, על פי דרכו של רבינו, בריאות הנפש ועבודת השם היא ענין אחד ממש, אלא שזה יתבאר בגליון אחר).

אבל רבינו הקדוש גילה לנו, שזהו לא רק עצה לבריאות הגוף והנפש, אלא זהו עצם הדרך לעבודת השם. לא רק לשבת לבד, אלא לדבר עם השם יתברך, לפרוש שיח, להכניס כל מחשבותיו ודאגותיו לתוך קשר אמיתי עם

בורא עולם. מה שכל העולם מבינים באופן טבעי, רבינו מגלה בנקודת אמת – שזהו עצם העבודה.

ומי שזכה לנצח בדרכו של רבינו, מרגיש היטב שכל העולם כולו משתוקק לזה. כולם מחפשים איזה רגע של מנוחה, איזה מקלט מן השטף שאין לו סוף. אבל סוף כל סוף, הם רק מדברים מה שהיה צריך להיות. הפסיכולוגים עצמם מציעים זאת רק כדי שיהיה להם מה לומר לאחרים, ולא באים לזה באמת. אבל תלמידי רבינו, הדבוקים בו באמת, הם אלו שזוכים להביא זאת למעשה, יום יום, שעה שעה. אשרינו שזכינו!

הצדיקים והנקודה

ידוע ומפורסם שרבינו הקדוש גילה בפירוש שעיקר הדרך היא ההתבודדות. ואף על פי שצדיקים אחרים לא הדגישו כן, אין זה סתירה כלל.

יתכן שצדיקים אחרים רצו לגלות יותר את העבודה הלעבעדיגע – החיות שבתורה, החיות שבתפילה, ההתקשרות במצוות. כל אחד האריך בעניינו, וכל אחד האיר לתלמידיו דרך בעבודת השם לפי שורשו. כך דרכו של כל צדיק וצדיק, שמדגיש ומחיה את תלמידיו בנקודה מיוחדת.

אבל סוף כל סוף, כשאדם שואל את עצמו באמת: מה באמת הזיז אותי, מה שינה אותי בפנים, מה פתח לי דרך חדשה – מוכרח להודות: זהו ההתבודדות. בלא זה אי אפשר להיות צדיק כלל. כי בלי קשר עצמי וישיר עם השם יתברך, האדם נשאר עם מחיצות בלבו, ותמיד נשאר בו איזה ספקות וכפירות נעלמות. רק דיבור אמיתי עם השם יתברך, פנים אל פנים, מסיר את כל הכפירות מן הלב, ומעמיד את האדם באמת.

וצריך לדעת עוד: כל מה שראית אצל הצדיקים – לא היה אלא החלק הגלוי שלהם. דרשות, הנהגות, עניינים לעבעדיגע. אבל רבינו בא וגילה את החלק הנסתר שלהם. ואמר בפשטות: אני אומר לך. דע לך, אי אפשר בלי זה. אין צדיק בעולם שנעשה צדיק מבלי שיהיה לו קשר עצמי, פנימי, מתמיד עם

השם יתברך. אלא שהם לא עמדו להדגיש זאת בפירוש, אבל רבינו גילה בפה מלא: זהו.

וזהו רחמנותו של רבינו, שלא להניח את הדור להסתפק בהארות חיצוניות בלבד, אלא לגלות את השורש: התבודדות – זה הנקודה.

קושי ההתבודדות – סימן האמת

צריך לדעת, שהתבודדות אינה דבר קל כלל. מפני שהיא הנקודה – לכן היא קשה כל כך. כל עבודה שהיא צדדית, או מתפזרת על פני הרבה פרטים, נעשית קלה יחסית. כי הפיזור נותן רכות לדבר, כל חלק עומד בפני עצמו, וממילא אין בו משקל גדול. אבל הנקודה – היא מרכז הכל, וכל מה שמסביב נדחס בתוכה.

כיון שהנקודה כוללת את הכל, נעשית היא כבדה על האדם. בהתבודדות נכלל כובד כל העבודה, כל השאלות וכל המחשבות, כל דאגות החיים וכל עבודת הלב. ולכן כשהאדם בא להתבודד, הוא פוגש התנגדות, קושי, כבידות.

אבל זה עצמו הסימן – שהיא הנקודה האמיתית. מה שקל מדי, מה שנעים בקלות – אינו השורש. אבל מה שדחוס, מרוכז, כבד, דווקא זהו עיקר החיים. כי הנקודה, במהותה, תמיד קשה. בה מרוכז הכל, וכל המשקל מתכנס בה. ומי שזוכה להחזיק בנקודה הזאת, אף שקשה, זוכה לפתוח לעצמו שערי חיים.

וכך דרכו של רבינו הקדוש, לתת לנו הכל בתמצית. הוא אמר שכל התורה שלו היא כללים, כללים כוללים כל התורה וכל הבריאה. גם התבודדות אינה אלא תמצית כל העבודות, הנקודה שבנקודות. וכיון שהיא הנקודה – מוכרח שתהיה קשה, דחוסה, כבדה. אבל דווקא בזה מונח עיקר הרחמים והחיים של האדם.

העולם כולו מבין – אבל רבינו מגלה

כשמסתכלים כהיום, רואים איך כל העולם כבר מבינים את הצורך בהתבודדות. כל הפסיכולוגים וכל המטפלים מדברים על זה, כל אחד בשפה שלו: עצור, תנשום, קח רגע לעצמך, שב לבד, כתוב מה שעל לבך, פרוק. כל אדם פשוט מבין שכדי להחזיק מעמד בתוך שטף החיים מוכרח שיהיה לו מקום מנוחה, שעה לעצמו. זה נעשה חלק מהשפה הכללית של העולם.

אבל כאן בא רבינו הקדוש וגילה את החידוש. זה לא רק עצה לבריאות, אלא זהו עצם עבודת השם. לא רק לשבת בשקט, אלא לדבר עם השם יתברך. לא רק לפרוק מתחים, אלא לקשר כל מה שעל הלב – הדאגות, השמחות, המחשבות – אל השם יתברך. מה שכל העולם מבינים בדרך טבעית, רבינו מגלה בנקודת אמת – שזהו השורש של חיי עבודה.

)ובאמת, על פי דרכו של רבינו, בריאות הנפש ועבודת השם הם ענין אחד ממש. כי מהו "בריא בנפש"? – אדם שמצוי בקשר אמיתי עם עצמו ועם בוראו, שאין לו כפילות פנימית, שאין בו כעסים נסתרים או מחשבות סותרות. וכשיש לו התבודדות, הרי הוא נרפא בכל חלקיו – לא רק בנפש, אלא גם בגוף. כי כל מחלת הלב, כל בלבול הדעת, נובעים מן הנתק הפנימי. וכשיש קשר חי עם השם יתברך, נעשה האדם כולו מתוקן. אלא שבגליון זה אין אנו מרחיבים בזה, ויתבאר ביתר עומק בגליון אחר.(

ועל כן, מה שכל העולם אומרים רק כדי להחזיק את האדם שלא יתפרק, בא רבינו ומעמיד כיסוד עיקרי: זהו החיים עצמם, זהו עיקר העבודה. ומי שנכנס לדרך זו, מרגיש מיד את ההבדל: אין זה רגע של מנוחה צדדית, אלא זהו שורש כל החיות.

התענוג של ההתבודדות – מרבינו בעצמו

כשמדברים על התבודדות, פעמים רבות ניגש האדם לזה עם הרגשה של כובד. קשה לשבת, קשה לדבר, קשה לעמוד מול עצמו. אבל רבינו הקדוש

מסר לנו גם את הצד השני – את ההרגשים, את התענוג, את המתיקות שיש בהתבודדות.

רבינו סיפר, שבימי נעוריו, בעירו הישנה, היה מתבודד שעות רבות בשדות שמסביב. כל פסיעה שפסע בדרך לשם הייתה לו תענוג גדול. לא רק כשכבר התחיל לדבר עם השם יתברך, אלא אפילו ההליכה עצמה, כל פסיעה ופסיעה – הייתה מתמלאת אצלו מתיקות פנימית. הוא ידע שפסיעה זו מוליכה אותו אל מקום שבו יוכל לפרוש לבו, להוציא כל אשר בלבו, ולדבר עם בוראו.

ועוד סיפר רבינו, שהיו שעות שהיה יושב ומדבר, ופתאום היה מתמלא בשמחה כל כך גדולה, עד שלא היה יכול לעצור את עצמו מלצעוק ולרקוד. לא היה שם אדם לשמוע, לא קהל ולא חסידים, אלא רק השם יתברך עמו לבדו. אבל מזה קיבל מתיקות שאין לה שיעור.

וכך גילה רבינו, שכאשר האדם מדבר מעצמו, פשוט מספר להשם יתברך מה שעל לבו, ומרגיש את הנחת שיש לו מזה – בזה עצמו הוא מעלה ומחזק אחרים. כי כשאתה אומר דבר מתוך תענוג שאתה עצמך הרגשת, זה חודר אל הלבבות.

וזהו מה שנתן לנו רבינו במתנה – לא רק חיוב וציווי, אלא גם הרגש ותענוג. לדעת שההתבודדות אינה רק יגיעה, אלא יש בה גם מתיקות שאין לה ערך. וכל מי שמתחיל מעט, טועם מן המתיקות הזאת, והיא נותנת לו כח להמשיך עוד ועוד.

הקושי והמתיקות – כפי שרבינו גילה על עצמו

רבינו הקדוש מסר לנו לא רק את עיקר הנקודה של ההתבודדות, אלא גם את הרגשי הלב שעוברים על האדם בעבודה הזאת. הוא לא הסתיר – סיפר גם על הקושי, וגם על התענוג. וזהו החידוש הגדול, שכשהצדיק מגלה על עצמו, הדברים חודרים אל לב השומעים הרבה יותר, כי הם יודעים שזה אמת שנחווית בפועל.

פעמים רבות אמר רבינו, שהתבודדות היא עבודה קשה מאוד. לא קל לשבת עם עצמך ולדבר עם השם יתברך. הלב בורח, המחשבות מתפזרות, הגוף מתעייף. הוא לא צייר זאת כדרך קלה ונעימה, אלא גילה שזה מרכז העבודה, ולכן קשה כל כך. וכך אמר: כיון שזה כולל הכל, הרי זה כבד על האדם.

אבל מאידך, סיפר לנו גם על התענוג. בעירו הישנה, בימי נעוריו, היה יוצא לשדות ומתבודד שעות רבות. כל פסיעה שהלך בדרך הייתה מתיקות עצומה, כי ידע שהוא הולך אל מקום שבו יוכל לפרוש לבו. ולפעמים באמצע ההתבודדות היה מתמלא שמחה גדולה כל כך, עד שהיה פורץ בריקוד ובצעקות, לבדו, בלי איש סביבו. מתיקות שאין לה ערך.

וזהו חידוש גדול – לגלות מעצמו. כי כשצדיק אומר על עצמו, "אני התקשיתי בזה, ואני גם הרגשתי מתיקות שאין לה שיעור", זה מכניס את השומעים לתוך הדבר ממש. אין זה רק חכמה מלמעלה, אלא גילוי חי. ובזה חזר והדגיש כמה וכמה פעמים – זה הנקודה של הכל.

כי אם בצד הקושי ובצד התענוג גם יחד אמר רבינו: זהו, זה הנקודה – הרי לנו ברור שאין דרך אחרת. זו העבודה שבאמת כוללת את הכל, זו הדרך שבה האדם נפגש עם עצמו ועם בוראו, וזו המתנה שהשאיר רבינו לדורות: לדעת שאף שקשה, יש בה מתיקות גדולה עד אין שיעור.

הכיסופין הכלליים – אשרינו

כשמביטים על העולם כהיום, רואים דבר פלא. בכל מקום, בכל שפה, בכל מקצוע – כולם מדברים על הצורך בהתבודדות. אחד אומר: קח לך "טיים אאוט". השני מציע: לך ליער, שב לבד. אחרים מדברים על כתיבה אישית, על "מדיטציה", על שקט נפשי. ממש בכל מקום שומעים אותו קול – שהאדם מוכרח רגע לעצמו, מוכרח מנוחה מן השטף שאין לו סוף.

וזה לא סתם רעיון צדדי, אלא תנועה כללית שמתרחבת בעולם בימינו. נעשה טבעי לכל אחד לומר: אי אפשר להמשיך בלי עצירה. זה נכנס לשפה

של בריאות, לחינוך, לעסקים. כולם מבינים שצריך איזה מקום של שקט, של פרטיות. כל העולם כולו משתוקק לנקודה הזאת.

אבל כאן באה האמת הגדולה – מי הציל את הדבר הזה? כי אם הכל נעצר רק ברעיון כללי, הרי זה נשאר חלום. מדברים הרבה, כותבים ספרים, פותחים קורסים, אבל סוף כל סוף זה לא נוגע לחיים. אנשים אומרים מה שצריך להיות, אבל לא באמת נכנסים לזה.

רבינו הקדוש הציל את הדבר. הוא גילה בפירוש שזו לא רק עצה לבריאות או לרוגע, אלא זו עצם הדרך בעבודת השם. לדבר עם השם יתברך. לגלות לבו בפשטות. להעמיד את חייו על קשר אמיתי. בזה נתן לנו רבינו כלי שלם – לקחת את הגעגועים הכלליים, את הכיסופים שכולם מרגישים, ולמלא אותם בתוכן חי. לא רק לדבר על זה, אלא לעשות זאת בפועל.

וזה פלא גדול: מה שהעולם כולו מתחיל להרגיש כהיום, רבינו גילה כבר לפני מאתיים שנה. לא ברמז, אלא בפשטות. וכך נהיו תלמידיו ראשונים לנצח באמת על הדבר. בעוד שהעולם כולו מדבר מה שצריך להיות, תלמידי רבינו חיים את זה בפועל, יום יום ושעה שעה.

ואשרינו, שזכינו להיות דבוקים בצדיק שמסר לנו את הנקודה. כי בלעדיו היה גם אנו מדברים, משתוקקים, מבינים – אבל בלי מעשה. ורבינו הציל, ונתן בידינו דרך ישרה וקבועה. ולכן אשרינו!

ההתבודדות – הצינור אל העולם הפנימי

דרכה של חסידות אינה לברוח מן העולם, אלא לחיות בתוך העולם, ובכל זאת לראות בו מה שכולם אינם רואים. בעוד שהעולם רואה חפצים, עניינים, התרחשויות – החסיד רואה בכל דבר חיות אלוקית, רואה קשר פנימי להשם יתברך. כל מהותו של דבר – לדעת איך לחיות בתוך העולם מבלי לאבד את הפנימיות.

אבל מהו הצינור המוליך את האדם מן החוץ לפנים? מה נותן לו כוח לא רק להבין בשכל שהשם יתברך נמצא, אלא גם להרגיש זאת בחוש? זהו ההתבודדות. כשהאדם יוצא לדבר עם השם יתברך, ושופך לבו בפשטות, אזי כל מה שראה ושמע מקבל פנים חדשות. כל פרט בעולם נעשה כלי לשיחה עם השם, כל תנועה מקבלת משמעות אחרת.

וכאן אי אפשר להתווכח – זהו שורש כל העבודה. כי בלא התבודדות, העולם נשאר עולם. האדם שומע ויודע שהכל אלוקות, אבל אינו מרגיש זאת. רק כשהוא מתבודד, פורש שיחה עם השם יתברך, בזה נעשה לו חיבור פנימי. העולם החיצוני מתחבר אל הלב, הלב מתחבר אל הבורא, וכל מציאותו של האדם מתעלה.

וזו נקודת החסידות כולה – לחיות עם העולם ולגלות בו חיות השם. ורבינו גילה בפשטות: זהו עצם העבודה, זהו ההתבודדות. אי אפשר אחרת. ומי שמבקש לחיות חסידות באמת, מוכרח למצוא את הצינור הזה, שבו כל העולם מקבל פנים חדשות.

ולכן אמר רבינו: אני אומר לך, זהו. לא עצה צדדית, לא הנהגה של חסידות – אלא השורש של כל העבודה.

ההתבודדות – ייחוד או פירוד

התבודדות איננה דבר פשוט. יש לה פנים לטוב ויש לה פנים לרע.

מצד אחד – יש התבודדות שהיא **ייחוד פנימי**. כמו שנאמר "עם לבדד ישכון" (במדבר כג, ט). מעלה של עם ישראל, שאינו מתערב בעמים, אלא חי את נקודת עצמו, דבוק בקונו, עומד לבד ומחובר. זהו "בדד" של חיבור, של קשר עצמי. כך גם האדם – כשהוא מתבודד באמת, נכנס לפני ולפנים, מדבר עם השם יתברך, שומע את קול לבו, בוכה ושמח, מתבונן ומתחזק – הרי זה בדד של אמת. זהו ייחוד, שכל חלקי הנפש נאספים כגרעין שלם, בלי סדקים, בלי פירוד.

ומצד שני – יש התבודדות שהיא **פירוד**. לשון "בדד" מופיעה גם על מצורע: "בדד ישב" (ויקרא יג, מו). זו בדידות של ניתוק, של גלות, של הרחקה מן המחנה. וכן נאמר "איכה ישבה בדד העיר רבתי עם" (איכה א, א) – לשון של חורבן, של תשעה באב, בדידות קשה של הסתר פנים. זהו "בדד" של עצבות, של חורבן פנימי. וכך גם בהתבודדות – אם אדם יושב לבדו מבחוץ, אבל בפנים מלא דמיונות ורעשים, ואם כל ישיבתו לבד אינה אלא בריחה ופחד – זו אינה התבודדות, אלא פירוד.

אבל כאן יש חידוש גדול: אפשר להפוך גם את הרע לטוב. אם ממילא האדם נמצא כבר במצב של בדידות, נפרד מן העולם, מרגיש בדד – הרי זו שעת כושר. במקום שהבדידות תמשוך אותו אל עצבות וניתוק, הוא יכול להפוך אותה להתבודדות אמיתית. באותו רגע עצמו שבו הוא לבדו, יכול לפתוח את פיו ולומר: "רבונו של עולם, רחם עלי". וכבר נעשתה הבדידות חיבור.

וזהו יסוד גדול. העיקר אינו ה"לבד" מצד עצמו, אלא מה עושים בו. אם הוא משאיר את האדם ריק – זו גלות. אם הוא הופך לכלי שיחה עם השם יתברך – זו גאולה.

וזה חידושו של רבינו הקדוש, שלא השאיר את האדם ליפול בידידות של פירוד, אלא גילה איך להפוך את הבדידות למפגש. לימד אותנו לפרוש כל דיבור לפני השם יתברך, ולגלות שבתוך ה"לבד" יש חיבור עמוק. בזה הציל את ענין ההתבודדות מלהיות מקום של חורבן וגלות, והעמיד אותו להיות מקור של חיות ושורש כל העבודה.

אטום הנפש – ההתבודדות ככוח מאחד

רבינו הקדוש גילה לנו שעבודת ההתבודדות אינה ענין צדדי, אלא שורש כל העבודה. וכדי להבין זאת, אפשר להסתכל על מבנה הבריאה עצמה, על מה שגילו המדענים באטום – ולראות בו משל לנפש האדם.

במרכז כל אטום נמצא הגרעין – קטן מאוד, אבל בתוכו מרוכז כמעט כל המשקל. הפרוטונים והנויטרונים שבתוכו הם הכוח המאחד, שנותן יציבות

וקיום לכל החומר. מסביבם סובבים האלקטרונים – קלים, בתנועה מתמדת, מגיבים לכל קשר והשפעה מבחוץ.

כך הוא גם בנפש האדם. כשאין לו גרעין פנימי, הוא נעשה כאלקטרון – קל, מגיב, מתפזר, תלוי בכל השפעה שמגיעה אליו. אבל כשיש לו גרעין פנימי, כשהוא מאחד את כל כוחותיו – הוא נעשה כפרוטון או כנויטרון, יציב, כבד, מלא כוח פנימי.

והיכן נעשה האיחוד הזה? בהתבודדות. כי ההתבודדות היא השעה שבה כל מה שמתפזר במהלך היום נאסף אל נקודה אחת. האדם מדבר עם השם יתברך, מברר את עצמו, שומע את קול לבו, וכל החלקים הפנימיים נסגרים יחד כגרעין יציב.

בלא זה, כל חיי האדם מתפזרים. דמיונות, רעשים, מחשבות זרות – כמו אלקטרונים מסתובבים בלי מנוחה. אבל כשיש התבודדות, נבנה גרעין – מרכז של ייחוד פנימי, כוח המחבר את כל כוחות הנפש.

וכאן עומק דברי רבינו שתבע כל כך שההתבודדות תהיה בקביעות. כי לא די באיזה שעה מזדמנת, לא די לנסות לפעמים. דוקא הקביעות נותנת את המשקל, את ה"כובד" של גרעין. כשחוזר על עצמו יום אחר יום, נאסף כוח על גבי כוח, וממילא נעשה האיחוד. מה שהאלקטרון מתפזר, הגרעין מחזיק. ומה שנותן לאדם גרעין פנימי באמת, זה הקביעות.

ומעניין לראות, שהכוח הגדול ביותר שבבריאה הוא **הכוח הגרעיני** – החיבור שבין פרוטונים ונויטרונים. זהו כוח עצום, המחזיק את החומר כולו. וכך גם בנפש: הקביעות בהתבודדות – החיבור הפנימי שאדם בונה לעצמו יום יום – יש בו כוח אין־סופי להחזיק את כל חייו, להאיר לו דרך, להעניק לו יציבות.

וזהו עומק דברי רבינו – ההתבודדות היא לא עוד פרט, אלא נקודת מרכז, כגרעין קטן שמחזיק עולם שלם. ודוקא הקביעות בה, היא שנותנת לה את כובד המשקל, והופכת אותה לכוח המאחד של חיי האדם.

הפשטות שבתוך ההתבודדות – צמצום שהוא הרחבה

לכאורה, ההתבודדות נראית כצמצום. האדם סוגר את הדלת, פורש מכל העולם, יושב לבדו וממעט את עצמו. אין אנשים, אין שיח, אין רעש – רק בדידות. בפשטות זה נראה כחיסרון, כקיטון, כהתכנסות.

אבל באמת זהו סוד גדול: הצמצום הזה עצמו הוא מה שפותח לאדם התפשטות גדולה יותר. כשהוא מצמצם את עצמו, אוסף את כל החלקים לתוך נקודה אחת, בזה נבנה לו כוח פנימי חדש. ודווקא כשהוא מוציא את כל מה שעל לבו לפני השם יתברך – מתברר לו שהצמצום אינו צמצום בלבד, אלא פתח להתפשטות אחרת לגמרי.

כי הפיזור נותן רכות, אבל גם חולשה – כל דבר עומד בפני עצמו ואין כוח שיאחדו. הנקודה לעומת זאת – קשה, כבדה, דחוסה – ובה טמון הכוח. היא נראית סגורה, אבל כל המשקל שלה הוא כוח של פתיחה.

וזהו סוד המילה "פשוט". כי פשוט אין פירושו "דבר חסר", אלא דבר שלם, כולל. פשוט כולל בתוכו גם את הצמצום וגם את ההתפשטות. מצד אחד הוא הכי מצומצם – בלי תוספות, בלי קישוטים. מצד שני, הוא הבסיס לכל ההתפשטות – ממנו הכל יוצא, אליו הכל נאסף.

כך היא ההתבודדות. מצד אחד היא פשטות גמורה – אדם פשוט מדבר במילים הפשוטות ביותר עם השם יתברך. אין כאן תורה עמוקה, אין דרשות, רק לב. ומצד שני, דווקא הפשטות הזאת היא הפתח לכל ההתפשטות. כל עולם העבודה, כל החיות, כל ההשגות – הכל יוצא מתוך הצמצום הזה.

וזהו חידושו של רבינו הקדוש – לגלות שהעיקר הוא הפשוט. דווקא כשאדם נכנס אל הפשטות של ההתבודדות, מגלה בתוכה את כל ההתפשטות שבעולם. הצמצום אינו סתירה להתפשטות – אלא הוא השורש שלה.

ההתבודדות – מקום בירור עצמי

אחת המתנות הגדולות שנתן לנו רבינו היא ההתבודדות – לא רק כשיחה עם השם יתברך, אלא גם כדרך לברר את עצמנו. כי האדם חי תמיד בתוך ערבוביה גדולה. יש לו רצונות שונים, מחשבות רבות, רגשות סותרים. פעמים נדמה לו שהכל חשוב, ופעמים הוא נשאר מבולבל ולא יודע במה להחזיק.

בהתבודדות מתבררת האמת. כשהאדם יושב לבדו, בלי רעש מבחוץ, ומתחיל לדבר עם השם יתברך, ממילא מתחיל להכיר את עצמו. הדיבורים עצמם מראים לו מה באמת יקר לו, ומה אינו אלא דמיון. לאט לאט הוא מגלה מהו העיקר בחייו, ומהו הטפל. מה שמחזיק אותו באמת – עולה ויוצא מן הלב. ומה שאינו אלא פיזור – נושר מאליו.

וכך ההתבודדות נעשית כמו מעבדה פנימית. שם האדם יכול לשאול את עצמו: מהו מקומי? האם אני חי חיי עיקר או חיי טפל? במה אני מחזיק? במה אני מתפזר? כשדבריו יוצאים מן הלב אל הדיבור, ניכר מיד מה יש בהם ממש ומה אין בהם ממש.

וזהו כוח עצום – שבשום דרך אחרת קשה להגיע אליו. כי כשהאדם נמצא עם אחרים, הוא מדבר כדי להרשים או כדי להשיב. אבל כשהוא לבד עם השם יתברך, לא נשאר אלא האמת. ומה שנשאר – זהו העיקר. ומה שנעלם – זהו הטפל.

ומזה מובן, שהתבודדות איננה רק עצה של רוגע או מנוחה. היא הדרך לברר את הנפש, לברר את חיי האדם. כל יום מחדש לשוב לנקודה, לברר מהו עיקר, ומה טפל. וכל מי שנכנס לשעה של התבודדות, מרגיש מיד – מה מחבר אותו, ומה מפורר אותו.

ההתבודדות – מקום האיחוד בין חסד וגבורה

הבריאה כולה עומדת על שני כוחות יסוד – חסד וגבורה. כל תנועה, כל מציאות, כל חלק מהעולם – נמשך או לחסד או לגבורה. וכיון ששני הכוחות הללו נלחמים זה בזה תמיד, ממילא גם חיי האדם בתוכם נראים מפוזרים, קרועים, מלאי סתירות.

אבל רבינו הקדוש גילה, שיש מקום שבו מתברר האיחוד. זהו מקום ההתבודדות. כי שם, כשהאדם מדבר עם השם יתברך, מגלה הוא את עצמו. מגלה את הנקודה האישית שלו, את מי שהוא באמת.

וכל זמן שאין לו את עצמו, אין לו גם את הבחירה. כי כל עוד הוא קרוע בין חסד וגבורה, נמשך פעם לכאן ופעם לשם, הרי הוא נסחף במלחמה הגדולה של הבריאה. אין לו חיים, כי אין לו עמידה. אבל ברגע שיש לו את עצמו – יש לו בחירה. ובכוח הבחירה מתאחדים החסד והגבורה.

כי אז האדם יכול לומר בפשטות: אכן, יש בי חסד, יש בי גבורה, יש בי רצונות שונים ומחשבות רבות – אבל זה מה שאני רוצה! והשאר – ייפלו אל הדופן. בזה ניכר רצונו העצמי, בחירתו האמיתית.

וזהו כוח עצום שאין למעלה ממנו – לגלות בתוך ההתבודדות את ה"אני" הפנימי, ולומר בפשטות: **אזוי וויל איך**. כך אני רוצה, כך בחרתי, כך אני חי. שום דבר בעולם אינו חזק יותר מהגילוי הזה. כי כאן נשלמת הבחירה, וכאן נעשה האדם חי באמת.

ההתבודדות – תיקון הכפירות

בלב כל אדם יש לפעמים בלבולים, ספקות, מחשבות של כפירה. לא כפירה של שכל בלבד, אלא כפירה של הלב. כשנכנסים דאגות, תאוות, פחדים, כל אלו נעשים כמין ערפל פנימי שמסתיר את האמונה. האדם יכול ללמוד תורה, לשמוע דברי אמונה, ואף על פי כן בלבו נשארים ספיקות.

רבינו הקדוש גילה שאין דבר שמסיר את הכפירות מן הלב כמו ההתבודדות. כי כל זמן שהאדם רק שומע מבחוץ – השכל מקבל, אבל הלב לא מתנקה. רק כאשר הוא עצמו פותח את פיו ומדבר עם השם יתברך, אזי הכפירות מתמוססות מאליהן.

ההתבודדות היא המקום שבו הלב נפתח. כל מה שיושב בפנים יוצא אל הדיבור – והדיבור עצמו מגלה שהאדם מחובר. כי אי אפשר לדבר עם השם יתברך באמת, ולבו יישאר סגור. עצם הדיבור מגלה לאדם שיש לו אמונה, שיש לו קשר. ומרגע שהאמונה מתגלה – כל הספקות נופלים.

וכך מתברר שעיקר תיקון הכפירות איננו בהוכחות ולא בהסברים, אלא בהתבודדות. כי הכפירה אינה אלא כיסוי, וההתבודדות היא גילוי. כשהאדם מגלה את עצמו מול השם יתברך, אין מקום לספק. הלב נפתח, והאמונה מתייצבת מחדש.

וזהו חסדו הגדול של רבינו הקדוש, שגילה לנו עצה פשוטה כל כך – לדבר במילים פשוטות עם השם יתברך. כי בדיבור זה נעלמים כל הבלבולים, והלב חוזר להיות חי ונקי.

ההתבודדות – תיקון הכפירות

בלב כל אדם יש לפעמים בלבולים, ספקות, מחשבות של כפירה. לא כפירה של שכל בלבד, אלא כפירה של הלב. כשנכנסים דאגות, תאוות, פחדים – נעשה ערפל פנימי המסתיר את האמונה. האדם יכול ללמוד תורה ולשמוע דברי אמונה, ואף על פי כן בלבו נשארים ספיקות.

רבינו הקדוש גילה שאין דבר שמסיר את הכפירות מן הלב כמו ההתבודדות. וזה מכוח שני דברים:

ראשית – בעצם ההרגשה שמרגיש את השם יתברך בשעת ההתבודדות. זו הרגשה חזקה יותר מכל הבלבולים. משל למה הדבר דומה? למה שאמרו חז"ל: "אהבה מכסה על כל פשעים". כשיש אהבה בין איש לאשתו – גם אם

בפנימיותם רחוקים מלהבין זה את זה, עדיין בפועל הם פוגשים ומרגישים זה את זה, והאהבה גוברת על כל המרחקים. כך ממש בנמשל – יהודי שיושב ומתבודד עם השם יתברך, מרגיש את הקשר, את הפגישה, וממילא כל הכפירות נמסות מאליהן.

שנית – שבהתבודדות מגלה האדם את רצונו. לא מה שהוא מבין בשכלו, אלא מה שהוא רוצה בלבו. ובכוח הרצון הזה הוא אומר בפשטות: "אני רוצה להיות מאמין, גם עם כל הקושיות שיש לי". זו בחירה גמורה, רצון עצמי, שאין כוח בעולם חזק ממנו. וכשמתגלה הרצון – כל הספקות מתבטלים, מפני שהרצון קובע את חיי האדם הרבה יותר מן ההבנה.

וזהו חסדו של רבינו הקדוש – שגילה לנו עצה פשוטה כל כך. בדיבור פשוט, במילים אישיות אל השם יתברך, מתגלה אהבה שמכסה על כל הפשעים, ומתברר רצון עצמי שהוא יסוד החיים. וכך מתוקנות כל הכפירות שבלב, והאדם חוזר להיות מאמין חי באמת.

ההתבודדות – מרכז הבריאה

העולם כולו נראה מפוזר – עמים, ארצות, תקופות, מחשבות, מעשים. גם בתוך האדם עצמו – רצונות רבים, רגשות שונים, מחשבות סותרות. הכול נמשך ומתפזר לכל צד.

ובדרך כלל, קודם שהאדם נכנס להתבודדות, הוא נמשך להביט סביבו. אולי החיים שם, אצל פלוני, או אצל אלמוני. מסתכל על חבר זה, מתבונן במשפחה זו, לומד מאחר. הוא חושב שחייו תלויים במה שיש אצל אחרים.

אבל לאחר שמתרגל להתבודדות בקביעות, מתחיל להבין את האמת של הבריאה – שבטבע, כל אדם הרבה יותר עם עצמו, ממה שהוא עם הסובבים אותו. באמת אין אדם מבין את רעהו עד הסוף, ואין אדם יכול להישען על חיי אחרים. כל אחד נושא את חייו בתוכו, והעיקר נמצא בו עצמו.

זהו גילוי גדול שמתגלה רק על ידי ההתבודדות. כי בשעה זו האדם רואה במציאות שהעיקר הוא הקשר הישיר בינו לבין קונו. כל מה שסביבו – אינו אלא תוספת. החיים עצמם מונחים בפנים.

ומכאן מתברר, שההתבודדות אינה רק עצה פרטית, אלא היא מרכז הבריאה. היא המקום שבו נאסף הכול – תורה ותפילה, עיקר וטפל, רצון ושאיפה – כולם שבים לנקודת הלב של האדם מול השם יתברך.

ולכן תבע רבינו כל כך שתהיה ההתבודדות בקביעות, יום יום. כי רק הקביעות בוקעת את הערפל, ומביאה את האדם אל המציאות הפשוטה – שאין לו על מה להסתכל על שום אדם, אלא על עצמו. ומתוך כך מגלה שהעיקר הוא האדם עצמו, חייו, קשרו הישיר עם בוראו.

בזה מתברר שמה שהיה נראה מפוזר – כל העולם, כל הבריאה – יש לו מרכז אחד. והמרכז הזה מתגלה בהתבודדות.

ההתבודדות – השער להרגיש את כולם

האדם ההולך בדרך ההתבודדות יודע בהכרח שאינו לבד. כי מתוך ההתבודדות הוא רואה את המציאות עצמה – שכל אחד באמת חי לבד. אין אדם שחי את חיי חבירו, אין מי שנכנס באמת לנפש של השני. כל אחד נושא את חייו בתוכו.

ומפני כן, הוא כבר אינו מקנא בפלוני או באלמוני שנראה שמקושר עם כולם. כי מציאות היא מציאות – וזו המציאות: גם מי שנראה מוקף חברים, גם מי שמדבר עם כולם – בעצם חייו הם לבדו. אין בזה שום שינוי.

ודווקא זה נעשה פתח להרגיש את כולם באמת. כי קודם ההתבודדות, אין אפשרות בשום פנים ואופן להרגיש את הזולת. שהרי אי אפשר להרגיש את השני מן הפן החיצוני שלו – כי הפן החיצוני איננו הוא בעצמו. אבל בכוח ההתבודדות, כשהאדם מגלה את עצמו מבפנים, נפתח לו שער להרגיש גם את הפנים של השני.

ואז מתברר לו, שבאמת כולם הולכים בדרך ההתבודדות. גם אם בגלוי לא כולם יושבים לשעה של דיבור לפני השם יתברך, אבל מאחר ששם החיים מונחים – בהכרח שכל אדם, בחייו הפנימיים, הולך שם. ואם לא, לא היה יכול לעמוד.

ובזה זוכה האדם להרגיש את ציר ומרכז הבריאה – את הנקודה הדחוסה, המשקל והכובד, ששם מונח הכבוד של כל הבריאה. כי ממקום ההתבודדות הפרטי שלו, הוא מגלה גם את ההתבודדות הכללית של כל העולם. ומתוך זה בא הכבוד האמיתי – לכבד כל בריה, לראות את כולם קשורים במרכז החיים הפנימיים.

ההתבודדות – לא כפייה אלא פתיחת הלב

יש הבדל גדול בין בדידות כפויה ובין התבודדות. בדידות כפויה היא עונש, סגירה, הסתגרות שאין בה חיים. אבל ההתבודדות – אף שנראית לעיתים ככפייה, הרי באמת כל כולה פתיחה וחירות.

רבינו הקדוש דיבר על ההתבודדות בלשונות החזקים ביותר, עד שנראה כאילו הטיל את זה כחובה כבדה על כל אחד. הוא אמר במפורש: "התבודדות היא מעלה עליונה וגדולה מן הכל", ועוד לשונות כאלה שאין למעלה מהן. מי שקורא דבריו מרגיש – זה נשמע כחוב שאין להשתמט ממנו, כמעט כגזירה.

אבל האמת – זה היפך הכפייה. כי כל כוונתו של רבינו הייתה לפתוח את הלב. ההתבודדות אינה עונש, אלא מתנה. לא סגירה קרה, אלא שעה של פתיחת לב פשוטה לפני השם יתברך.

ומפני גודל הדבר, אכן מוכרח האדם בתחילה לכפות עצמו מעט. להסתגר, להכריח את עצמו להיכנס ליער, לשבת שעה. אבל הכפייה הזאת אינה אלא מתוך הבנה – שרבינו גילה מה תועלת עצומה יש בזה, מה תענוגים נסתרים ממתינים שם. וכפי שאמר: "אני נותן לך לטעום טעם מן הדבר", ובזה נתן לנו כח.

וזה פלא – כי אכן בתחילה מרגישים שהציווי חזק מאוד, שאין ברירה אלא לעשות. אבל מהר מאוד מגלה האדם שזו לא כפייה כלל. אלא שברגע שהוא נוגע בנקודה – מרגיש בעצמו כמה מתיקות יש בזה, כמה חירות, כמה שמחה. ואז הבחירה כבר נמשכת מאליה, לא כעול אלא כרצון עצמי :**אזוי וויל איך**.

וכך מתברר, שכל לשונות רבינו אינם כדי להכניע את האדם, אלא כדי לעורר אותו לגלות את מתנת ההתבודדות. כי באמת אין למעלה ממנה, וכשהאדם טועם מעט – כבר אינו צריך עוד כפייה. הלב עצמו מבקש, הרצון עצמו נמשך.

ההתבודדות – השפעות בריאותיות ונפשיות

חוקרי הנפש בדורות האחרונים גילו מחדש, מה שרבינו הקדוש כבר גילה לנו בפשטות: ההתבודדות היא יסוד גדול בחיי האדם, לא רק בעבודת השם אלא גם בבריאות הגוף והנפש.

במחקרים נמצא, שאדם הזוכה לשעה של התבודדות – מרוויח כמה מעלות טבעיות:

- **חופש** –כשהאדם לבדו, הוא חופשי באמת. אינו מוכרח להתאים עצמו לאחרים, לא בקולו ולא בתנועותיו, לא ברגשותיו ולא במחשבותיו. סוף־סוף הוא מרגיש את עצמו.
- **יצירתיות** –היכולת ליצור מתגלה בעיקר כשהאדם לבד. כי בחברת אנשים מתעורר שיפוט עצמי חזק, המעכב את החופש הפנימי. אבל בהתבודדות האדם נותן לדמיונו ולמחשבותיו לנוע בחופשיות, ומגלה רעיונות חדשים.
- **ויסות רגשי** –אפילו רבע שעה של בידוד מבוקר נמצאה כמביאה רוגע. בהתבודדות האדם מוציא את רגשותיו, פורק אותם, וממילא נרגע ונעשה מאוזן יותר.

מאידך, כשאין לאדם מגע עם עצמו – אלא רק בידוד כפוי – מתגלות תופעות שליליות: חרדה, דיכאון, אשליות. בידוד כזה נקרא בידידות ולא התבודדות. כי שם אין בחירה ואין פתיחת לב, אלא סגירה.

וזה פלא, שמה שהמדע חוקר במעבדה, רבינו גילה במילה אחת : **"התבודדות היא מעלה עליונה וגדולה מן הכל "**(ליקוטי מוהר"ן תנינא כ"ה). כי בהתבודדות האדם נעשה בריא. לא רק בריא בנפשו, אלא גם בריא בגופו, כי הרוגע והאיזון מחזקים את כל המערכות.

ובאמת, רבינו חידש שגם ההבדל בין עצבות לשמחה תלוי בזה. כי את כל חשבון הנפש והכאב יש להניח לשעת ההתבודדות, ושם לפרוש אותו בדיבור. אבל שאר היום – להיות בשמחה. נמצא ששעה של התבודדות היא גם מפתח לבריאות היום כולו.

ומכאן רואים שוב, איך ההתבודדות איננה רק "עצה חסידית", אלא יסוד בבריאות האדם, נפשית וגופנית. היא מחזירה את האדם לחירות, ליצירה ולשמחה, ומסירה ממנו את כל המחסומים.

ההתבודדות בדתות שונות – והחידוש של ישראל

התבודדות איננה המצאה חדשה. בכל הדורות ובכל העמים חיפשו בני אדם דרך לפרוש מן ההמון ולשבת לבדם. אפילו אצל אומות העולם מצינו פילוסופים ונזירים שיצאו ליערות ולמדבריות, כדי להתבונן ולהתקרב לאלוה כפי שהבינו אותו. גם בנצרות ובאסלאם נמצאים מנהגים דומים.

אבל צריך לדעת – כל מה שמצאו שם, אינו אלא רמז קלוש אל מה שגילה לנו תורתנו הקדושה. כי אצלם ההתבודדות נשארת בגדר פרישות כללית, בריחה מן העולם, חיפוש אחרי שלווה.

ואצלנו – ההתבודדות היא דבר אחר לגמרי. כבר הרמב"ם כתב (יסודי התורה פ"ז) ש"כל הנביאים אין מתנבאין אלא כשהם שמחים ומתבודדים". וכן כתב השל"ה, שההתבודדות מועילה לנפש שבעתיים מן הלימוד. חסידי

ישראל בדורות הראשונים היו רגילים להפריש עצמם מענייני העולם יום אחד בשבוע או בחודש כדי לקשר מחשבותיהם עם אדון הכל.

אבל עיקר החידוש בא על ידי רבינו הקדוש, רבי נחמן מברסלב. הוא גילה בפשטות: לא די שצדיקים יתבודדו, אלא כל יהודי חייב לקבוע לעצמו שעה בכל יום לדבר עם השם יתברך. לא לברוח מן העולם, אלא לחיות בתוכו, ובכל זאת לקבוע לעצמו מרכז פנימי. לא "התבודדות כללית", אלא דיבור פשוט במאמע־לשון, על כל דבר שבעולם, לפני רבונו של עולם.

וזהו ההבדל: אצל האומות – ההתבודדות נשארת מנהג של יחידים, חיפוש אישי. אצל ישראל – נעשית היא יסוד בעבודת השם, חלק מהתורה והמצוות. וכפי שאמר רבינו" :**התבודדות היא מעלה עליונה וגדולה מן הכל."**

נמצא, שכל מה שראו אומות העולם ברמז, כבר גנוז בנשמת ישראל מצד התורה. ומה שהם חיפשו בחושך, אנו קיבלנו באור.

ההתבודדות מול החברה

יש הסוברים שהתבודדות פירושה להתרחק מן החברה, להתנתק מן הבריות, להיות לבד בלי לראות פני אדם. ועל כן יש שמתקשים: איך ייתכן דבר זה ביהדות, שדרכה היא "חבר אני לכל אשר יראוך", ואהבת ישראל, ועולם מלא מצוות שבין אדם לחבירו?

אבל באמת אין זה סתירה כלל. ההתבודדות איננה בריחה מן החברה, אלא היא המקום שבו האדם מכין את עצמו להיות באמת עם החברה.

רבינו הקדוש אמר, שצריך האדם לקבוע לעצמו שעה בכל יום לפרוש עצמו מן העולם, לדבר עם השם יתברך בפשטות. שם, בהתבודדות, האדם פוגש את עצמו, מברר את רצונו, מוציא את מה שעל לבו. בזה נעשה הוא שלם יותר, נקי יותר, אמיתי יותר. וכשחוזר אל הבריות – כבר אינו נגרר אחרי מה שכולם חושבים, אלא יודע מה הוא עצמו רוצה.

וזה עומק דברי רבותינו: "טובה הפרישות עם הבריות וההבדידות בתוך בני אדם". היינו, שאין הכוונה לפרוש לגמרי, אלא לדעת גם בתוך החברה לשמור על נקודת הפנימיות. וההתבודדות היא הדרך להגיע לזה. כי מי שאינו מתבודד – נבלע בהמון, מאבד את נקודת עצמו. אבל מי שיש לו שעה לעצמו, מול השם יתברך – יכול אחר כך להיות באמת עם הבריות, באהבה ובחסד.

ולכן, לא זו בלבד שאין ההתבודדות סתירה לחיי חברה, אלא היא תנאי לחיים אמיתיים עם החברה. רק מי שיודע לעמוד לבד לפני בוראו, יכול גם לעמוד עם חבירו באמת.

ההתבודדות – פתח להיות מציאותי

אחת המתנות הגדולות שבהתבודדות היא, שהיא עושה את כל החיים מציאותיים ,**ריליסטיש** .לא חיים של חלומות והרגשות רחוקים, אלא חיבור ישיר בין מה שהאדם לומד או עושה – ובין חייו הפנימיים.

האדם לומד תורה – אבל בלא התבודדות, הלימוד עלול להישאר רחוק. הוא יודע, מבין, אבל זה נשאר בספר. וכשהוא נכנס להתבודדות ומתחיל להתפלל על מה שלמד – מבקש מהשם יתברך שיזכה באמת לחיות את זה – פתאום הלימוד נעשה חלק מחייו. לא עוד רעיון בספר, אלא נקודה חיה בלבו.

כך גם בפרנסה. אדם טרוד בענייני העבודה והכסף, ולפעמים מרגיש שהדברים רחוקים ממנו, שאין לו יד בהם. אבל בהתבודדות הוא פונה אל השם יתברך: "רבונו של עולם, עזור לי, תן לי פרנסה בכבוד". אז מצד אחד הוא מכיר במציאות – כמה הדברים אינם בידו, כמה הוא תלוי. ומצד שני, בתפילתו הוא מקרב את הכל אליו, מרגיש שהפרנסה שלו באמת עומדת לפניו, קשורה בו.

וזה נמשך בכל תחום – בנפש, בשלום בית, בגידול ילדים. כל ענין שנשאר רחוק, מסובך, בלתי מושג – בהתבודדות נעשה קרוב. כי שם האדם מוצא

את הדרך לדבר עם השם יתברך על הדבר, להכניס אותו ללב, וממילא הוא נעשה מציאות חייו.

כך ההתבודדות היא הפתח להיות מציאותי באמת. לא לברוח אל חלומות, לא להישאר במחשבות בלבד, אלא להכניס הכל אל החיים. להפוך כל לימוד וכל עיסוק לדבר שיש לו לב, שיש לו תפילה, שיש לו שייכות פנימית.

העיכובים עצמם – חלק מההתבודדות

רבינו הקדוש אמר דבר חידוש: כל עיכוב שיש לך בהתבודדות – תעשה מזה עצמו התבודדות. אינך יודע מה לומר? אמור להשם יתברך שאין לך מה לומר. אינך מוצא מילים? ספר לו על זה עצמו. כל דבר קטן שמפסיק אותך, כל מחשבה זרה, כל עצירה – זה גופא נעשה שיחה עם השם יתברך.

משל למה הדבר דומה? לדרשן שמדבר בפני הציבור. באמצע דרשתו – ילדים רצים, עושים קולות, משהו מפריע. אם הוא מתרגז או מתבלבל – הדרשה נופלת. אבל אם יש לו לב רחב, והוא מערב את העיכוב עצמו בתוך הדרשה, אדרבה – הדרשה יוצאת יותר חיה, יותר מציאותית, עם חידוש ותוספת.

כך ראינו אצל ידידנו הדורש, ר' פישל שעכטער שליט"א, הידוע בדרשותיו. כמעט כל דרשה שלו נבנית מן העיכובים עצמם. לא מבעיא העיכובים באמצע הדרשה, אלא גם אלו שבדרך אל הדרשה – פגישה, עיכוב, מקרה – הכל נהפך לחלק מן הדיבור. זה עצמו עושה את הדרשה חיה ומלאה.

וכך בהתבודדות. כל דבר שעוצר אותך, כל בלבול, כל חוסר מילה – אם תדע להכניס אותו עצמו אל הדיבור, אזי ההתבודדות לא נחלשת אלא מתרחבת. זה חידוש נפלא, אבל אמיתי. כי בזה נפתחת נקודת הלב יותר ויותר, עד שהוא נעשה רחב ומכיל גם את ההפרעות.

ובזה מתבררת מעלה נוספת של ההתבודדות – שהיא נותנת לאדם לב רחב. בתחילה נדמה שכל עיכוב הוא חומה. אבל כשמתרגל לדבר על העיכוב

עצמו, מגלה שהחומה נהפכת לשער. כל מה שעוצר – הוא עצמו חלק מן הדיבור. בזה הלב נפתח, ובזה זוכה האדם ללב רחב יותר, המחזיק גם את מה שנראה רחוק.

ההתבודדות – להפוך את החושך לאור

כל מהלך דרכו של רבינו הקדוש היה לגלות שהאדם יכול להפוך את החושך עצמו לאור, את העצבות עצמה לשמחה. לא לברוח, לא להדחיק, אלא לאחוז בה ולמשוך אותה פנימה.

רבינו אמר על הריקוד, שכאשר יהודים רוקדים, ואדם עומד מבחוץ במרירותו ואינו נכנס, עליהם לאחוז בו בידיים ולמשוך אותו פנימה לתוך המעגל. וכשנכנס – גם מרירותו נהפכת לריקוד.

כך ממש בהתבודדות. כל דבר העומד בחוץ – עצבות, פחד, ספק, בלבול – אין המטרה להדיחו, אלא לאחוז בו ולהביאו לתוך הדיבור. לספר להשם יתברך על העצבות עצמה, לבקש ממנו על הפחד עצמו, לדבר על הספק עצמו. ובאותה שעה – הדבר שהיה חומה נהפך לשער, מה שהיה חושך נהפך לאור.

ובזה מתברר שכל מהות ההתבודדות היא להמשיך את הכל פנימה. לא להשאיר שום דבר בחוץ, לא להדחיק שום הרגש. אלא כל מה שיש באדם – להמשיכו לתוך הדיבור עם השם יתברך.

וזה פלא – כי אז האדם מגלה שאין דבר שיכול לעמוד נגדו. כל מה שחשב שהוא מפיל אותו – מתברר ככוח שמרים אותו. כל מה שנדמה כחושך – מתגלה כאור. כי הכל נכנס להתבודדות, והכל נהפך לשיחה חיה בינו לבין בוראו.

וזהו היסוד של רבינו: להפוך הכל. להפוך את החושך לאור, את העצבות לשמחה, את ההסתר לגילוי. ובהתבודדות – זה מתברר בפועל, שעה שעה.

כי ההתבודדות היא המקום שבו האדם לומד להמשיך את הכל לתוך לבו, אל השיחה עם השם יתברך, ושם הכל מתהפך לטובה.

ההתבודדות – לא וכן

עצם מהות ההתבודדות היא אמירה פנימית אחת: איני רוצה באנשים, איני רוצה בעולם, אני רוצה רק אותך. כשאדם יוצא לשדה, בעצם אומר: איני רוצה בעיר, איני רוצה ברעש, אני רוצה רק אותך.

בקאצק אמרו: "גלגל שלג תחת השמיכה, והתבודדות בין בני אדם". אפילו בתוך חיי החברה, בתוך העיר, בתוך הרעש, יכול האדם לומר בלבו: איני רוצה בזה, אני רוצה רק בך. זהו "לא וכן". לא בזה – וכן בך.

הכל היא אותו היסוד. בכל פעם שפוגש חברו, בעומק טמון בזה אותו עיקרון. איני רוצה באדם, אני רוצה בך רבונו של עולם, אתה נוכח כאן. שעה זו, חצי שעה זו, החברותא הזאת – גם בה טמון אותו יסוד: איני רוצה באנשים, אני רוצה רק בך.

ובהתבודדות בין בני אדם יש אפילו יותר מילים מה לומר, כי תמיד מתעוררים עוד דברים, עוד אנשים, עוד מצבים. ועל כל אחד מהם אפשר לומר: לא זה אני רוצה, אני רוצה רק אותך. לא חיצוניות זו, אלא הפנימיות שלך.

ובאמת, זהו כל יסוד התפילה בכלל. כל העולם כולו נכנס אל תוך התפילה, והכול מתעלה על ידי שאומרים עליו "לא וכן". איני רוצה בזה – כן אני רוצה בך. וכשהעולם נכנס אל המחשבה של האדם בתפילתו, הוא מעלה אותו מעלה מעלה, בכך שהוא מגלה: אין רצוני בזה כלל, כל רצוני רק בך.

נמצא שכל ההתבודדות – אם בשדה, אם בעיר, אם בין בני אדם – היא גילוי פשוט: לא בזה אני רוצה, אלא רק בך. לא בחיצוניות, אלא בפנימיות. לא ברעש, אלא באחד.

ההתבודדות – הכל נכלל ב"לא וכן"

יסוד ההתבודדות הוא פשוט מאוד – לומר בכל מצב: איני רוצה בזה, אני רוצה רק בך. זהו "לא וכן."

כשהאדם יוצא מן העיר לשדה, הוא אומר בזה: לא אני רוצה את העיר, לא את הרחובות, לא את הרעש, לא את ההמון – כן אני רוצה אותך לבד. כי ביציאתו הוא מגלה שכולו פונה רק פנימה, רק אל השם יתברך.

כשהוא פוגש את חברו, אף שם עמוק בפנים מונחת אותה אמירה עצמה. אין רצוני בראובן עצמו, לא מפני שאיני אוהבו, אלא מפני שאיני מחפש באדם עצמו את שלימותי. אני רוצה רק אותך, רבונו של עולם, שנמצא בתוך כל פגישה ובתוך כל קשר. גם כאן – לא וכן. לא באדם כחיצוניות, כן בא-לוהות הנמצאת בפנימיות.

וכך בכל דבר שבעולם. בכל מפגש, בכל מחשבה, בכל תאווה – יכול האדם לומר בלבו: לא זה אני רוצה, כן אני רוצה אותך. לא בחיצוניות, כן בפנימיות. לא בעולם המתפרץ, כן באור האלוקות החבוי בתוכו.

ובזה מתבררת מעלת ההתבודדות. כי היא איננה רק שעה של ישיבה לבד, אלא היא לימוד מתמיד איך להפוך כל החיים לשיחה אחת גדולה של "לא וכן". בכל פגישה, בכל עיכוב, בכל שיחה, בכל מחשבה – לחזור ולאמר: איני רוצה בזה, אני רוצה רק בך.

ומזה מתברר עוד ענין. כשיוצא האדם לשדה – אינו רק בורח מן העיר, אלא מגלה שכל העולם עצמו נכנס עמו להתבודדות. כידוע מצדיקים, שכל העולם רוצה להיכלל בתוך התפילה. כי כשאדם אומר על כל פרט ופרט: לא בזה, אלא בך – הרי זה עצמו מעלה את הכל, מכניס את כל הבריאה אל נקודת הפנימיות.

נמצא, שכל הקשרים שבעולם – עם העיר, עם השדה, עם בני אדם, עם מחשבות ותאוות – כולם נכללים באמירה אחת: לא בזה, כן בך. בזה נפתח הלב ונעשה רחב, ובזה נעשה האדם מתבודד אמיתי.

ההתבודדות – קריטריון לגאולה

רבינו הקדוש אמר לשונות מפורשים, שמי שזכה ללכת בדרך ההתבודדות יוכל לקבל את המשיח ביישוב הדעת, ומי שלא – יהיה לו קושי עצום. כי ההתבודדות היא מעלה שאין למעלה ממנה, והיא מכינה את האדם לגאולה.

ולא קשה להבין זאת. כי ההתבודדות היא גאולה פרטית. כל אדם הנכנס לשעה של התבודדות יוצא מן העולם – לא יוצא בגופו, אלא יוצא מן ההמולה, מן ההשפעות, מן האנושיות המעוותת שסובבת אותו. שעה זו היא יציאה פרטית מן הגלות, כניסה למקום של חירות אמיתית, פגישה ישירה עם הבורא.

וכמו שזה אצל היחיד, כך גם בכלליות. כל הגאולה העתידה של עם ישראל וכל העולם כולו אינה אלא אותה תנועה עצמה – יציאה מן העולם המעוות, מכל תרבות השקר והכפירה, וכניסה אל האמת, אל הפשטות, אל חיי הקשר הישיר עם הקב"ה.

נמצא, שההתבודדות אינה רק הכנה לגאולה, אלא היא עצמה מעין גאולה. מה שהיחיד עושה בפרטיות – זהו מה שכלל ישראל והעולם כולו יעשו בגאולה. ההתבודדות היא מעין יציאת מצרים אישית, והגאולה היא יציאת מצרים כללית.

ולכן קבע רבינו שעיקר הדרך היא ההתבודדות. כי בזה האדם כבר טועם טעם גאולה, ובזה גם מתכונן לגאולה הכללית. מי שיש לו שעה ביום לצאת מן ההבל, לדבר עם השם יתברך בפשטות, כבר יודע מהי גאולה.

וכשם שבפרטיות הגאולה תלויה בזה – כך בכלליות. כל עם ישראל, וכל העולם כולו, עתידים לגלות את נקודת ההתבודדות – לא עוד חיי רעש ורדיפה, אלא חיים של פשטות, קשר אמיתי, "וידעתם כי אני ה.'"

חלק ב: מדטציה

מהות המדיטציה – עצירה ושקט

מדיטציה בלשון העמים פירושה עצירה, הפסקת הריצה, ישיבה בשקט. האדם יוצא מתוך שטף חייו, מתוך הרעש החיצוני והפנימי, ועוצר את עצמו. אינו מדבר, אינו נע, רק יושב. נשימתו מתארכת, עיניו נעצמות, והוא מבקש להרפות.

עצם מהותה של המדיטציה היא להעניק לנפש מקום ריק. כשם שאדם טרוד כל היום במחשבות, ברגשות, בתאוות, בתכניות, והוא אינו מצליח לעצור, כך המדיטציה באה לתת לו רגע של מנוחה – לחדול מן הכל ולהניח הכל. זהו עניין השקט. לא לבקש חכמה, לא לבקש קשר, אלא רק להיות.

בזה המדיטציה קיבלה כוח רב אצל בני אדם. כי עצם ההפסקה היא כבר מנוחה. אדם רגיל אינו רגיל כלל להיות עם עצמו. כל ימיו הוא נגרר אחרי מה שקורה סביבו, אחרי מחשבותיו, אחרי הדמיונות והפחדים. המדיטציה אומרת לו: שב. אל תעשה דבר. תן לדברים לחלוף. בזה לבד נרגעת נפשו.

וכך מצינו אצל עמים רבים שנכנסו לעסוק במדיטציה. בהודו – מצאו בה יסוד ליוגה, שילוב של נשימה ושקט. אצל הבודהיסטים – מצאו בה דרך לרוקן את הנפש מכל מחשבה עד שתישאר בלי־אני. אצל הפילוסופים היוונים – מצאו בה דרך להתבונן בעצמם ובמופשט. ואצל העולם המודרני – מצאו בה דרך להחזיר מעט איזון בתוך המתח.

אבל סוף סוף, עיקרה של המדיטציה נשאר אחד – עצירה ושקט. היא מבקשת לנתק את האדם מן השטף ולתת לו מקום לעמוד בלי דיבור, בלי קשר, בלי תנועה. וזהו סוד כוחה, וגם גבולה. כי השקט נותן לאדם הפוגה, אבל אינו יוצר לו קשר חדש.

ומכל מקום, אין לזלזל בכוח זה. עצם האפשרות לעצור ולשתוק היא כוח גדול. כי אדם שלא יודע לעצור – הולך ונשבר. והמדיטציה מעניקה לו מנוחה מן החוץ, מנוחה מן ההמולה. אבל לא יותר מזה. היא נותנת לו רגע להיות שקט – לאו דווקא להיות מחובר.

וזהו היסוד שממנו נצא הלאה – להבין מה באמת אפשר למצוא במדיטציה, מהו כוח הדמיון המתעורר בה, מהן ההשפעות שלה, ואיפה היא נעצרת.

כח הדמיון במדיטציה

אחת הנקודות היסודיות במדיטציה היא כח הדמיון. האדם יושב בשקט, עוצר את חייו מבחוץ, ואז מתעוררת השאלה – במה יעסוק מבפנים. כאן נכנס הדמיון. לא הדמיונות המבלבלים את האדם במשך היום, שהם שוטפים אותו בלי רשותו, אלא הדמיון שהאדם שולט עליו בעצמו. זהו ההבדל: יש דמיונות שמנהלים את האדם, ויש דמיונות שהוא מנהל אותם. המדיטציה מבקשת להוליך את האדם אל המקום שבו הוא מחזיק בידו את הדמיון.

כך, לדוגמה, יכול אדם לשבת ולדמיין שהוא עף באוויר. הוא מדמיין את עצמו פורש כנפיים, נע בחירות, מרגיש קלות שאין לה שיעור. וכבר הדמיון הזה משחרר אותו מצעריו. כי אם היה נתון בחדרו, מוקף קירות ודאגות, הרי עתה הוא חש את עצמו חופשי. לא מפני שיצא מן החדר בפועל, אלא מפני שדמיונו יצא לחירות.

וכן יכול הוא לדמיין את עצמו במקום אחר – יושב על שפת ים, או בתוך יער, או בין הרים מושלגים. יכול הוא לראות בעיני רוחו צבעים, תנועות, קולות. כל אלו אינם נמצאים בפועל לפניו, ובכל זאת הם נעשים לו ממשיים עד שמרגיעים את נפשו. זהו כח גדול של הדמיון – להוציא את האדם מן המציאות הצרה שבה הוא נתון, ולהעניק לו מרחב פנימי.

בזה משתמשים בני אדם בכל מקום. יש המדמיינים עצמם בשעת הצלחה, ויש המדמיינים חוויות טובות שעברו עליהם בילדותם, ויש שמדמיינים

חירות שלימה שאין להם בחיי היום־יום. כל אלו הם צורות שונות של אותו יסוד – שהדמיון שביד האדם נותן לו דרך להתרומם מעל מצבו.

וכאן מתגלה גם הסכנה וגם הכוח. אם הדמיון שולט באדם – הוא מתפזר לכל רוח, ואינו מוצא מנוחה. אבל אם האדם שולט בדמיונו – יכול הוא להפוך את הדמיון לכלי מועיל, כלי של רפואה פנימית. זהו יסוד המדיטציה: לא רק לעצור את המחשבות, אלא להוליך אותן בכיוון שבוחר האדם בעצמו.

החידוש הוא, שהאדם מוצא בכך יכולת למלאות את עצמו מתוכו. כי בדרך כלל הוא רגיל לראות את עצמו כחסר, ולבקש מילוי מבחוץ – בכסף, בכבוד, בהצלחות. אבל ברגע שהוא יושב ומדמיין כפי רצונו, הרי הוא מגלה שהמילוי יכול לבוא גם מתוכו. הדמיון נעשה מקור של עונג, של חירות, של נחת.

וזהו סוד גדול במדיטציה – שהאדם מגלה בתוכו מרחב חדש. הוא לומד לשלוט על כלי הדמיון, להשתמש בו כרצונו, ולבנות לעצמו עולמות פנימיים שבהם הוא נרגע ומתעודד. אמנם עדיין אין זה קשר חי עם בוראו, אלא כוח אנושי פנימי בלבד, אבל בכוח זה יש לאדם עזר רב.

המדיטציה ככלי ריק

בדרך כלל האדם רגיל לראות את עצמו כדבר מלא. הוא חי בתחושה שיש בו חסרונות רבים, וכל חייו עסוקים למלאות אותם מבחוץ. אם חסר לו ממון – הוא מבקש להרוויח. אם חסר לו כבוד – הוא מבקש הערכה. אם חסר לו ידיעה – הוא רץ אחרי חכמה. כל מציאותו סובבת סביב מילוי חסרונותיו.

אבל המדיטציה מציעה לאדם שינוי פנימי: אל תראה את עצמך כדבר מלא, אלא ככלי ריק. כשאדם נכנס לתוך עצמו, יושב בשקט, ומדמה את עצמו כגוף ריק שבתוכו הוא עצמו שוהה – בזה נפתח פתח חדש. לא עוד הוא מחפש בחוץ מה ימלא אותו, אלא הוא עצמו נעשה הכלי. הוא מתבונן: אני ריק, ואני שוכן בתוך ריקותי.

הדבר הזה משנה את כל תפיסת החיים. כי אם אני מלא חסרונות – כל מה שאעשה לא ישלים אותי, תמיד אחפש בחוץ. אבל אם אני כלי ריק – הרי עצם היותי כלי נותן לי אפשרות להתמלאות מבפנים. איני נזקק לעולם להשלמות מבחוץ, אלא אני מוצא את המקום להשלמה מתוכי.

זוהי חוויה יסודית במדיטציה. יושב האדם ועוצר, ומתבונן בריקנותו. אינו מנסה לברוח ממנה, אלא אדרבה – לשהות בה. וברגע שהוא שוהה בה, מתגלה לו שהריקנות עצמה היא פתח. כמו כוס ריקה שממתינה להתמלא, כך גם נפשו. הריקות אינה חיסרון בלבד, אלא הכנה למילוי.

ומכאן הכוח המרגיע של המדיטציה. מפני שהאדם מגלה שאין הוא מוכרח לרוץ כל הזמן אחרי השלמות החיצוניות. יכול הוא לשבת ריק, ובתוך הריק הזה לשהות. בזה הוא מרגיש מנוחה שלא ידע מעולם. כי סוף סוף, גם בלא כלום – יש לו מקום.

אלא שצריך לדעת, שכל זה נשאר עדיין בתחום החול. המדיטציה מגלה לאדם שהוא כלי ריק, ושיכול הוא למצוא בתוכו מקום למילוי. אבל השאלה הגדולה נשארת – מה ימלא את הכלי. אם אין כאן קשר חי, אם אין כאן דיבור עם השם יתברך, הרי הכלי נשאר כלי ריק בלבד. יש בו מנוחה, יש בו שקט, אבל אין בו חיים.

ועל כן, פרק זה נותן יסוד להבנת כוח המדיטציה: היא מראה לאדם שאפשר לשנות את ההסתכלות על עצמו, לראות את עצמו ככלי ריק. אבל מכאן מתחיל השלב הבא – להכיר שיש מי שיכול למלאות את הכלי באמת. וזהו כבר יסוד ההתבודדות, שהוא הקודש.

המדיטציה כמפלט מצער

אחת הסיבות שבני אדם פונים למדיטציה היא כדי להקל מעליהם את הצער. חיי האדם מלאים דאגות – פרנסה, שלום בית, בריאות, פחדים נסתרים, מחשבות מטרידות. כל אלו מכבידים עליו עד שהוא מרגיש שאין לו מנוחה. הצער איננו רק מצד אחד, אלא הוא מושך את האדם לכל הכיוונים – ימין

ושמאל, קדימה ואחורה. לתקן דבר זה, ולרוץ מיד לתקן דבר אחר. וכיון שכוחותיו נמשכים לכמה צדדים בבת אחת, מתערערת האחדות שבתוך נפשו.

ובאמת זהו עיקר הצער – לא עצם החסרונות, אלא הפיזור שהם גורמים. כשאין לאדם נקודה אחת שבה הוא שוהה, הוא נעשה מפוצל. ליבו נמשך לכאן, מחשבתו לכאן, רגשותיו לכאן. הכל נקרע ממנו, והוא מאבד את הכוח לעמוד באחדות פנימית.

המדיטציה באה להחזיר את האחדות הזאת. כשאדם יושב בשקט, מתרכז בנשימתו, או מדמיין תמונה פשוטה של שלווה – בזה הוא מחזיר את עצמו לנקודה אחת. הוא מפסיק לרוץ אחרי כל צד, ומאפשר לנפשו לשוב ולהיות מאוחדת.

וכך נמצא שהמדיטציה דומה במשהו לשינה. בשינה, כל הפיזורים שבלב מתכנסים לתוך כח הדמיון הפנימי. האדם חדל ממרוצתו, ודמיונותיו נאספים יחד למקום אחד. בזה הוא קם בבוקר עם רעננות חדשה, מפני שהאחדות הפנימית חזרה אליו. וכך גם במדיטציה – השקט מחזיר את הדמיון להיות פנימי, מאוחד, לא מתפזר. בזה הצער עצמו נחלש, כי עיקר כוחו היה מן הפיזור.

כוח הדמיון נותן בזה חלק גדול. יש מי שמדמיין את עצמו במקום אחר – על שפת ים, במרומי הרים, בין פרחים ושדות – ובזה הוא פורש מן המציאות הצרה. יש המדמיינים אור המקיף אותם, או מרחב ריק שבו אין דאגות ואין רעשים. כל אלו נותנים לאדם תחושה שהוא נמצא בעולם שבו יש אחדות פנימית, ושם הצער כבר אינו שולט עליו.

בכך המדיטציה מועילה להרבה בני אדם. אפילו כמה רגעים של ישיבה בשקט, עם נשימה מודעת ועם דמיון של שלווה – כבר מביאים רוגע, מונעים חרדה, מחלישים את הכאב. מחקרים מראים שהדבר מסייע גם לבריאות הגוף, מפני שהנפש הנרגעת משפיעה על כל המערכות.

אבל כאן מתגלה גם הגבול: המדיטציה אינה מתקנת את הצער, אלא נותנת ממנו מנוחה זמנית. האדם שבורח לצעריו בשעת המדיטציה – לאחר מכן הצער חוזר אליו כפי שהיה. השקט שהיה לו אמת, אבל לא פתרון.

ובזה ניכר ההבדל ממה שגילה רבינו הקדוש על ההתבודדות. בהתבודדות אין האדם בורח מן הצער, אלא מדבר עליו לפני השם יתברך. הוא לוקח את הכאב עצמו, את הפחד עצמו, את הדאגה עצמה – ומכניס אותם לדיבור חי. בזה הצער עצמו נהפך לחיבור, והחושך עצמו לאור. אבל במדיטציה – זהו רק מנוחה רגעית, השבה זמנית של האחדות.

ואף על פי כן, גם זה בכלל חסד. שהרי עצם היכולת להחזיר לעצמו נקודת אחדות פנימית, גם אם לרגע, כבר מקילה עליו הרבה. אלא שצריך לדעת – זהו מפלט, לא תיקון. זהו שקט, לא חיבור.

המדיטציה בתרבויות העולם

המדיטציה איננה המצאה חדשה של דורנו. בכל עם ובכל דת נמצא עניינים דומים – צורות שונות שבהן ביקשו בני אדם לעצור את מרוצת חייהם ולשבת בשקט. כל עם קרא לזה בלשונו, וכל חכמה הצביעה עליו בדרכה, אבל כולם הכירו בצורך הזה – שהאדם מוכרח מקום שבו יוכל לעצור ולהיכנס אל עצמו.

בהודו נבנה מזה עולם שלם – יוגה, דמיון מודרך, תנועות נשימה וריכוז פנימי. עיקר המגמה שם היא לראות את הגוף ככלי ולנסות לרוקן את האדם מכל מחשבותיו, כדי להגיע אל שקט פנימי שאין בו רעש.

בבודהיזם – המדיטציה נעשתה מרכז החיים. שם מבקשים להגיע ל"ואקום", לריק גמור, אל ה"אין־אני". כל מהות האדם בעיניהם היא להסיר מעליו כל דמיון שיש בו קיום עצמי, ולשבת בשקט מוחלט, עד שיישאר בלא אישיות כלל. זהו שקט עמוק, אבל גם חורבן האישיות.

אצל הפילוסופים היוונים – המדיטציה היתה יותר מחשבה מופשטת. חכמי יוון ביקשו לעצור את גופם ולרכז את מחשבתם ב"אידיאות", בצורות המושלמות שמעל למציאות. המדיטציה אצלם היתה מעין עיון שכלי מתמשך, שבו האדם מנסה להתרומם מעל לחושיו ולראות את הנצחי.

בנצרות – המדיטציה קיבלה מקום של פרישות. נזירים יצאו ליערות ולמדבריות, התבודדו ימים ולילות, וחזרו על פסוקים ותפילות בלשון קבועה. כל מגמתם היתה להתרחק מן העולם ולהתרכז באלוהות כפי שהבינו אותה.

גם באסלאם נמצא עניין זה אצל הסופים, חכמי הרוח שבהם. הם יושבים בחבורות או לבדם, חוזרים על מילות תפילה, שרים ניגונים מתמשכים, ומנסים להגיע על ידי זה לשקט נפשי ולתחושת דבקות.

ובדורנו – המדיטציה נעשתה לשפה כללית בכל העולם. בבתי חולים, בבתי ספר, בחדרי עבודה – מציעים לאנשים לקחת רגע של "מיינדפולנס", נשימה מודעת, ריכוז במחשבה אחת. העולם כולו מכיר בזה כצורך אנושי בסיסי, אפילו בלי קשר לדת.

אבל כל הצורות הללו, על אף גודל כוחן, נשארות בתחום החול. הן נותנות לאדם מנוחה, שקט, איסוף הדמיון – אבל אינן נותנות קשר חי. האדם נשאר עם עצמו, עם מחשבותיו, עם דמיונו. לא עם בוראו.

וזהו ההבדל הגדול שמכין אותנו לפרקים הבאים: אצל העמים המדיטציה היא בריחה מן הרעש, אצלנו ההתבודדות היא קשר חי עם השם יתברך. המדיטציה היא עצירה, ההתבודדות היא דיבור. המדיטציה היא שקט ריק, ההתבודדות היא פגישה אמיתית.

המדיטציה בתרבויות העולם

המדיטציה איננה המצאה של עם אחד או של חכמה מסוימת. היא טבע בבריאה, שהאדם מוכרח לעצור מדי פעם, לשוב פנימה, לשבת בשקט,

לאסוף את נפשו אל נקודה אחת. זהו כוח שטמון בעצם מציאות האדם – שאינו יכול לחיות בלי חזרה לעצמו.

רק שאומות העולם תפסו את הדבר הזה בדרכם. בהודו בנו מזה עולם של יוגה ודמיונות מודרכים, תנועות נשימה וריכוז פנימי. בבודהיזם הפכו זאת לדרך חיים – לשבת עד שיישאר ריק גמור, "אין־אני", ולמצוא בזה שלווה.

הפילוסופים היוונים לקחו זאת לשכל – התבוננות מופשטת באידיאות, ניסיון להתרומם אל הנצחי. בנצרות נעשה זה פרישות – נזירים ביער ובמדבר חוזרים על פסוקים עד שיימצא להם שקט. באסלאם – אצל הסופים – נעשתה המדיטציה דרך של ניגון ותפילה חוזרת כדי לגעת בדבקות.

ובדור האחרון – נעשתה המדיטציה חלק מעולם הכללי: בתי ספר, בתי חולים, מקומות עבודה – כולם מציעים "מיינדפולנס", נשימה מודעת, רגע של עצירה.

אבל באמת אין כאן שייכות לדת מסוימת. זהו טבעו של אדם, שבלעדיו אינו מתקיים. כל דת ודעה לקחו לעצמן את הכוח הזה, "גנבו" אותו ושמו אותו תחת דגלם. אבל השורש איננו שלהם, אלא נטוע בנפש כל בריה – שכל אחד מוכרח לעצור ולחזור פנימה.

ואצל יהודי, החזרה הפנימית הזאת מקבלת צורה אחרת לגמרי. כי הוא יודע שאין הוא חוזר אל ריקנות, אלא אל קשר חי עם השם יתברך. כשהוא יושב לעצמו, אין זה רק שקט חיצוני, אלא קרבה אמיתית, דיבור פשוט, חום של בן לפני אביו. בעוד שכל העולם מתאווה לשקט ריק – אצל יהודי השקט עצמו נעשה דלת לחיבור קרוב.

ובזה מתגלה עומק ההבדל: המדיטציה אצל העמים – עצירה בלבד. אצל יהודי – ההתבודדות היא קשר. המדיטציה – בריחה מן הרעש. ההתבודדות – פגישה עם השם יתברך. המדיטציה – טבע אנושי. ההתבודדות – קדושת ישראל.

המדיטציה בעולם המודרני – פסיכולוגיה ובריאות

בדורות האחרונים קיבלה המדיטציה פנים חדשות. אם בעבר היתה שמורה לחכמי הודו, לנזירים, לפילוסופים או לבני דתות מסוימות, הרי כהיום נעשתה המדיטציה לשפה כללית של כל העולם. בבתי חולים, בבתי ספר, במקומות עבודה – כולם מציעים רגע של עצירה, נשימה מודעת, מה שנקרא "מיינדפולנס."

הפסיכולוגים והחוקרים גילו מחדש, שזה צורך אנושי טבעי. לא עניין של דת, אלא טבע הבריאה – שהאדם אינו יכול לשאת חיים של ריצה מתמדת בלי לעצור ולשוב פנימה. וכשנותנים לו רגע לשבת בשקט, לעצום עיניו, לשים לב לנשימתו, או לדמיין תמונה פשוטה – בזה הוא מתאזן.

במחקרים נמצא, שהמדיטציה מועילה לבריאות הנפשית והגופנית גם יחד. מי שמתמיד בה – נעשה רגוע יותר, מאוזן יותר, מסוגל לווסת רגשותיו. חרדות נחלשות, כאבים גופניים מתמתנים, לחץ הדם יורד. אפילו זמן קצר של רבע שעה ביום נמצא כמביא מנוחה.

ובזה חוזרים אל מה שנאמר לעיל – עיקר הצער הוא הפיזור. שהדאגות מושכות את האדם לימין ולשמאל, לתקן זה ולתקן זה, עד שנפשו נקרעת לאלף חלקים. המדיטציה מחזירה אותו לנקודה אחת – לשבת, לנשום, להיות. כמו בשינה, שבה כל הפיזור מתכנס לדמיון אחד פנימי, כך גם במדיטציה – מתאחד האדם עם עצמו, ולבו נרגע.

אבל צריך לדעת את הגבול. המדיטציה מועילה להחזיר לאדם את אחדותו, להקל עליו מצערו, לשחרר אותו ממתחיו – אבל אינה נותנת לו קשר חדש. היא מועילה לבריאות, אבל אינה מרפאה את שורש החיים. כי אחרי הכל, האדם נשאר עם עצמו בלבד.

וזהו ההבדל הגדול: המדיטציה עוצרת את הרעש, ההתבודדות הופכת את הרעש לדיבור. המדיטציה מחזירה את האחדות, ההתבודדות מגלה שהאחדות עצמה היא קשר חי עם השם יתברך.

ומכאן מובן מה קרה בעולם: הפסיכולוגים והחוקרים מדברים על בריאות, על איזון, על שקט – והם צודקים. זהו צורך טבעי, ובלי זה לא יוכל אדם לעמוד. אבל אצל יהודי, החזרה פנימה איננה רק בריאות, אלא קרבה. לא רק שקט, אלא חיבור. לא רק ריפוי, אלא חיים.

גבולות המדיטציה – עד היכן היא מגיעה

כל מה שנאמר עד עתה ברור: המדיטציה מועילה, יש בה כוח להרגיע, לאסוף את האדם פנימה, להחזיר לו את אחדותו. אבל מוכרחים לדעת גם את הגבול – עד היכן היא מגיעה, ומה אין בכוחה לעשות.

עיקר פעולתה של המדיטציה הוא עצירה. האדם עוצר את מחשבותיו, עוצר את מרוצתו, יושב בשקט. מתוך כך הוא זוכה לנחת, לשקט פנימי, לבריאות הנפש. זהו דבר אמיתי ונחוץ. אבל כאן הוא גם נעצר. כי אחרי כל השקט הזה, האדם נשאר עם עצמו בלבד.

המדיטציה אינה נותנת לאדם קשר חדש, אלא רק מחזירה אותו אל מה שבתוכו. היא איננה פותחת לו שער לעולם אחר, אלא מכנסת אותו לתוך עצמו. בזה יש עונג, בזה יש ריפוי, אבל בזה גם הסוף. כי מה שמבקש האדם באמת – חיים שיש בהם חיבור – אין המדיטציה נותנת לו.

ובזה מתגלה הגבול הגדול: במדיטציה האדם בורח מן הצער, אבל הצער עצמו נשאר עומד. הוא מתרחק ממנו לרגע, אבל לא מתקן אותו. במדיטציה האדם מרגיש אחדות, אבל אין זו אחדות עם חי נצחי, אלא אחדות עם עצמו בלבד. במדיטציה האדם שולט על דמיונו, אבל הדמיון נשאר דמיון, לא נעשה לו כלי של אמת.

ובכל זה אין לגנות את המדיטציה. היא מועילה מאוד, והיא טבע בריאה שנתן השם יתברך באדם – שבלעדיו אינו יכול לחיות. אבל צריך לדעת שהיא חול, לא קודש. היא עוצרת, אבל לא מקשרת. היא ריקה, אבל לא ממלאת.

וזהו המקום שבו מתגלה החידוש של ההתבודדות. ההתבודדות לוקחת את עצם היסוד של המדיטציה – עצירה, איסוף, שקט – ומכניסה אותו אל הקודש. היא הופכת את השקט לדיבור, את הריקות לחיבור, את הדמיון לכלי של אמונה.

נמצא שגבול המדיטציה הוא תחילתה של ההתבודדות. כאן מסתיים החול, ומכאן מתחיל הקודש.

מדיטציה מול התבודדות – חול מול קודש

כאן מתגלה כל ההבדל. המדיטציה וההתבודדות דומות זו לזו במבט ראשון – שתיהן עוצרות את האדם מן הרעש, שתיהן מחזירות אותו אל עצמו, שתיהן מעניקות שקט ואחדות פנימית. אבל באמת הן עומדות בשני עולמות שונים: המדיטציה בחול, וההתבודדות בקודש.

במדיטציה – האדם יושב עם עצמו. הוא שולט על דמיונו, מדמיין מה שלבו חפץ, נכנס לשקט פנימי. בזה הוא מקבל רוגע, בריאות, נחת. אבל זהו רוגע בלי קשר. הכל נשאר בגבול עצמו. גם כשהוא מדמיין חירות ועולם מלא אור – זה דמיון שלו, מעשה ידיו, ואין כאן אלא שקט אנושי.

בהתבודדות – האדם פונה אל השם יתברך. הוא לוקח את מה שיש בו – צערו, שמחתו, פחדיו, כיסופיו – ומכניס אותם לדיבור חי. בזה הוא לא רק שולט על דמיונו, אלא הופך אותו לכלי של אמת. כי ברגע שהוא מדבר, הריקנות מתמלאת, השקט נעשה חיבור, והאדם נפגש פנים אל פנים עם בוראו.

במדיטציה – האדם בורח מצערו. בההתבודדות – האדם מדבר על הצער עצמו, ומגלה שבתוך הכאב נמצא חיבור. המדיטציה משיבה את האחדות הפנימית, ההתבודדות מגלה שהאחדות עצמה היא קשר קרוב, בן עם אביו.

וזהו ההבדל שבין חול לקודש. החול נותן מנוחה, הקודש נותן חיים. החול עוצר את הפיזור, הקודש מגלה את השורש. המדיטציה היא עצירה של בריאה, ההתבודדות היא דיבור של ישראל.

ולכן כל מי שמבין באמת מרגיש: המדיטציה טובה, מועילה, טבעית. אבל ההתבודדות – היא מעלת החיים. כי היא אינה רק מנוחה, אלא עצם הקשר, עצם החיבור. היא פותחת לאדם שער לא רק לעצמו, אלא למי שבראו, ונותנת לו לא רק שקט – אלא קרבת אלוקים.

כח הדמיון אצל רבינו – בירור המדמה

רבי נתן גילה שתכלית כל ענינו של רבינו הקדוש היא **בירור המדמה**. כל מי שמתקרב לרבינו מרגיש שמאז התחיל לדרוך בדרכיו – מתחיל לראות הכל אחרת. כל החיים נראים לו באור חדש. מה שהיה קודם רק גשמיות, נעשה עתה רוחניות. מה שהיה קודם דבר מקרי, נעשה עתה דבר אלוקי. זהו כח חדש שרבינו נותן – כח לראות הכל בציור של קדושה.

המדמה הוא כח שאין לו גבול. בו נבראו כל הציורים שבעולם, ובו האדם רואה והווה את עצמו ואת עולמו. כשהמדמה מקולקל – האדם חי בדמיונות שווא, רודף תאוות, נמשך אחרי פחדים, נופל למבוכות. אבל כשבא רבינו ומברר את המדמה – הכל מתהפך. באותו כח עצמו נעשים חידושים של תורה, ציורים של קדושה, התפעלות אלוקית.

בכח בירור המדמה האדם שולט על דמיונו ורגשותיו. יש לו אפשרות לפתוח את עצמו למה שהוא רוצה לפתוח – מחשבות של אמונה, ציורים של תורה, הרגשות של קרבה – ולסגור את עצמו מפני מה שרוצה לסגור – דמיונות של שטות, פחדים, עצבות. אין כאן גבול, מפני שהמדמה הוא כח בלי סוף, וברגע שהאדם מקבל אותו מתוקן – גם דרכיו פתוחות בלי גבול.

ובזה מתגלה שההתקרבות לרבינו היא בניין מתמשך. בכל יום ובכל שעה נבנה בירור המדמה עוד ועוד. בתחילה האדם מרגיש קצת שינוי, ואחר כך הוא מתרגל לראות הכל בציור חי, הכל בכלל, הכל בהשגה. עד שהוא חי

בעולם אחר – עולם שבו אין דבר נפרד, אלא הכל מתגלה כרוחניות ואלקות.

וזהו עיקר מעלתו של רבינו – שנתן כח חדש לגמרי בלב ישראל: לא רק לעצור את הדמיון, ולא רק לברוח ממנו, אלא **לברר את המדמה**. להפוך את כל כח הציור שבאדם להיות כלי של תורה ושל אמונה. בזה נעשה האדם חי חיים אחרים – חיים של חידושי תורה בלי גבול, של הסתכלות פשוטה ורוחנית, של קרבת אלוקים בכל פרט ופרט.

חלק ג: השדה והדממה

בזבוז זמן

הרבה בני אדם מרגישים שהתבודדות ושהייה בטבע זה בזבוז זמן. וזה תלוי איך תופסים 'זמן' בכלל, איך הוא חי בתוך הזמן, ובטח יש הבדל בין נפש של 'בן עיר', לבין נפש של טבע.

האדם העירוני, ובפרט בן דורנו, חי מתוך הרגשה שהזמן נוזל לו מן הידיים. כל רגע צריך להניב תוצאה. הוא רגיל שכל רגע משמש לאיזה תכלית — ללמוד, לעבוד, להספיק, לייצר. הזמן בעיניו הוא משאב, כמו כסף. לכן כשהוא יוצא למקום של טבע, שאין בו פעולה נראית לעין, אין בו תכלית מוחשית, אין בו שכר נראה — נולד בו ריק פנימי. כאילו נפל מחוץ למסלול הריצה של חייו.

ולכן באמת יש הרבה אנשים שאינם מצליחים לשהות בטבע יותר מזמן קצר. אחרי רבע שעה הם בודקים את הטלפון, רוצים לזוז, להמשיך הלאה, להרגיש שהם "עושים משהו". הם מרגישים שהישיבה עצמה איננה עשייה. הם אינם יודעים לשבת ולהביט, לשמוע את הדממה, להרגיש את הרוח. להם הזמן בטבע נעשה "ביטול זמן."

אבל יש אדם אחר, שאצלו הטבע הוא שיבה למקום האמיתי. כשהוא יושב מול עץ, מול הר, מול מים — הוא איננו מרגיש שמבזבז זמן, אלא להפך: הוא מרגיש שהזמן קיים באמת. אין צורך לעשות דבר. עצם הקיום הוא המעשה. כמו שבת, שאין בה עשייה גשמית, אבל בה יש קיום העולם כולו.

אצל האדם הזה, הזמן בטבע איננו נמדד בשעון. הוא נמדד בנשימה, ברוגע, בבהירות הפנימית. לפעמים שעה אחת של שקט בטבע מחזירה לו יותר חיות ועומק נפש מעשר שעות של עבודה.

יש גם ביניים: יש אדם שיוצא לטבע כדי לנוח, אבל עדיין מביא עמו את החיפזון. הוא בא "לטעון מצברים", וכבר הוא חושב על מה יחזור אחר כך. גם הוא מחפש תכלית — רק תכלית של מנוחה. אבל זה עדיין איננו השקט עצמו.

ואפשר לומר שכאן ניכר מי שבאמת "חי". מי שמרגיש שהחיים עצמם אינם רק מרוץ, אלא מתנה — אז גם כשהוא רואה עלה נופל, או מים נעים, הוא מרגיש שזה עצמו חלק מן היצירה האלוקית.

שהייה בטבע – השיבה אל הפנימיות

האדם שוכן רוב ימיו בעולם עשוי, בעולם שבני אדם בנו. הבתים, הרחובות, הקולות, המסכים, הכל מעשה ידי אדם. כמעט אין לו רגע שבו הוא רואה את מעשה ה', אלא הוא חי בין מעשה עצמו למעשה אחרים. שם נולד הרעש הפנימי, והאדם הולך ונשכח.

הטבע הוא מקום שבו אין אדם מתווך. שם אין מלאכת יד, אין מנורה חשמלית, אין סדר חברתי, אין מידה ואין מדידה. זהו מקום שבו האדם פוגש את העולם כשהוא כפי שנברא. ומשם גם פוגש את עצמו כפי שנברא.

לכן כשהאדם יוצא אל היער, אל ההר, אל מקום מים, מתחיל משהו בתוכו להירגע. כי אין עוד מי שמבקש ממנו דבר, ואין עוד חפץ בידיו אלא להיות. זהו שורש ההתבודדות — לא לברוח מן העולם, אלא לשוב אל התחלה.

אבל בני הדור הזה קשים להם רגעים כאלו. רוב האנשים, גם אם אוהבים טבע, אינם יודעים לשהות בו. הם באים ומצלמים, הולכים מהר, רוצים להספיק עוד. הזמן בעיניהם נעשה מצרך יקר, והם רודפים אחריו עד שנאבדים בתוכו. אפילו כשהם באים למנוחה, הם מבקשים תכלית — "לטעון מצברים". גם בשקט הם מחפשים רווח.

וזה ההבדל שבין **מנוחה חיצונית** למנוחה פנימית. מנוחה חיצונית היא מנוחה למען העבודה הבאה. מנוחה פנימית היא עצם החיים. ההתבודדות בטבע נולדת רק כשהאדם מוכן להפסיק לעשות, ולהיות. כשהוא יושב ולא מדבר, לא מחפש חוויה, לא מחפש תוצאה. רק מביט, ונושם, ושומע את הרוח.

רבינו הקדוש אמר שעל ידי ההתבודדות זוכה האדם ל"מנוחה אמיתית", ומבואר בדבריו שהמנוחה הזאת היא חזרת הנפש אל מקומה. כי בטבע אין חידוש, אין הפתעה, אלא הכל חוזר על עצמו — יום ולילה, עונה אחר עונה — והאדם שלמד לראות בזה את רצון הבורא, מוצא בזה שלווה.

וזהו ההבדל שבין ההולך לטבע ובין השוכן בו. ההולך לטבע רואה נוף. השוכן בו רואה עולם. הנוף הוא מחזה חיצוני, אבל העולם הוא קול פנימי. מי שנשאר שם זמן — יומיים, שלשה, או אפילו שעה אחת ארוכה של שקט — מתחיל להרגיש שהדממה מדברת. היא איננה ריק, אלא מילוי. היא מדברת בשפה אחרת.

אז מתחיל האדם לשמוע גם את עצמו, לא דרך המלים של החברה, אלא דרך הנשימה, דרך קצב הציפורים, דרך ריח האדמה. שם שב הדיבור אל מקומו הראשוני, ואפשר להתבודד באמת. כי ההתבודדות איננה רק "לדבר", אלא לדעת לשמוע.

העולם העירוני לימד את האדם לרוץ. העולם הטבעי מלמדו לעמוד. כל העומד בטבע, בלי לעשות דבר, נכלל בתוך הבריאה עצמה, והופך חלק מן התפילה הגדולה של כל הנבראים.

ההתבודדות בטבע לעומת המדיטציה בטבע

בכל דור ודור מבקשת הנפש האנושית את מקומה. גם העמים כולם חיפשו את השקט, את ההתרחקות מן הרעש, את השיבה אל ההר, אל הנהר, אל

המקום שאין בו לשון בני אדם. מכאן נולדו דרכי המדיטציה. אף הם יוצאים אל היער, יושבים, עוצמים עינים, מאזינים לרוח. אך עיקר כוונתם הוא אל עצמם — למצוא שלווה, ריכוז, או אחדות עם הבריאה.

אצל ישראל, השהייה בטבע איננה תכלית לעצמה. היא פתח להתבודדות. כי שם, בתוך הדממה, נקל לדבר אל השם יתברך. האדם איננו מתאחד עם הטבע, אלא מדבר מתוך הטבע אל הבורא שברא אותו. זהו ההבדל שבין חוויה פנימית לבין דבקות פנימית.

המדיטציה מכוונת את ההכרה פנימה — לשקט, לריכוז, לאיזון. ההתבודדות מכוונת את הנפש למעלה — אל הדיבור, אל הקריאה, אל הקול שיוצא מן האדם ופונה למקורו. בטבע מתגלה האוזן הפנימית של הנפש, ושם קל יותר לשמוע את קולו של ה׳.

רבינו הקדוש אמר (בליקוטי מוהר"ן תנינא מ"ו) שצריך ״לקבוע לו מקום״ לדבר עם השם יתברך, ״בין אילנות ושדות״, כי אז יש כח לכל דבר שבבריאה לעורר את לב האדם. כל עץ וכל עשב עומד שם ומרמז על תיקונו, וכל הנבראים מתפללים יחד. לא מדמיון ולא מרגש, אלא מפני שזו מציאות העולם: ״כל הנשמה תהלל יה.״

ומי שמתבונן בזה רואה שהטבע עצמו איננו רק ״רקע יפה״, אלא שדה התפילה של כל הנבראים. כל עלה מתנועע לפי רוח ה׳, כל טיפה יורדת לפי רצונו. כשאדם יושב שם, נרגע, ומתבונן, הוא שומע את השירה הזו, והוא מצטרף אליה בדיבורו הפשוט.

במדיטציה אדם מבקש לשתוק כדי לשכוח את עצמו. בהתבודדות אדם שותק כדי למצוא את קולו. הוא מבקש לומר מילה אחת אמיתית. הטבע עוזר לו בכך מפני שהוא איננו דורש דבר. אין בו קולות חיצוניים, אין בו עין שיפוטית. לכן דווקא שם, בין עצים ואבנים, האדם מרשה לעצמו להיות פשוט, ולומר מה שבלבו בלי ייפוי.

כשיושב אדם בעיר ומדבר אל ה׳, דיבורו סובב ברעשים. אבל כשנמצא במקום שאין אדם, קולו שלו נעשה שקט יותר, והדיבור נעשה פנימי, לא

במילים רבות אלא בהרגשה חיה. ההתבודדות שבטבע איננה רק סגנון, אלא שער — שער שבו הנשמה חוזרת לדבר בלי חציצה.

ולכן מצינו אצל הצדיקים, ובפרט אצל רבינו, שהמליצו לאדם לצאת מחוץ ליישוב, אל מקום שאין שם דיבורים של בני אדם, ולהתבודד שם. לא בשביל הנוף, אלא בשביל השקט שדרכו נשמעת האמת.

כי ההתבודדות בטבע איננה חיפוש אחר חוויה רוחנית, אלא חזרה אל הפשטות. שם האדם לומד מחדש מהי נשימה, מהי שמיעה, ומהו דיבור אמיתי.

בין סטייל העולם לעבודה הפנימית

בדורות האחרונים נתרבה מאוד החשק לטבע. העולם כולו מדבר על "לחזור אל הטבע", "לנשום אוויר הרים", "לטייל", "להירגע". נעשו מזה תעשיות שלמות — קמפינג, טיפוס, טיולים, מסעות, מדיטציה, נוף, יוגה. אדם יוצא להרים, מתרחק מן העיר, מצליח סוף סוף לנשום, ומרגיש משהו בלבו — אבל כל זה נשאר בגדר סגנון חיים. הוא בא, נהנה, חוזר. אין בזה שינוי פנימי, רק רגע של בריחה.

הנתונים מראים שכמעט כל בני העולם יוצאים לטבע מזמן לזמן, אבל רק מעטים שוהים שם לשעה ארוכה מתוך שקט ממש. רובם מחפשים חוויה, לא גילוי. ואצל היהודי, זה ניכר יותר. אצלנו, טבע לחוד ועבודת השם לחוד. אין לנו מושג של מנוחה לעצמה. הזמן שלנו יקר, כי הזמן הוא חיינו — וכיון שהחיים ניתנו לעבודה, כל דבר שאינו עבודה נראה לנו ביטול.

ומפני כן, אף שיהודי מרגיש לפעמים משיכה עמוקה לצאת לשדה, ללכת אל מים, לשתוק, להביט — הוא חוסם את עצמו. כי אינו יודע מה יעשה שם. "מה אעשה? אעמוד ואשתוק?" — הרי זה נדמה כלא כלום. הוא מבקש מעשה, תכלית, תפילה מסודרת, דף, לימוד.

אבל באמת, כל זה נובע מפני שלא הבין עדיין את עצם העבודה שבשקט. רבינו גילה ששם, בתוך השתיקה הזאת, נפתח כל שערי התפילה. מי שיצא לשדה ועמד שם לבדו, בלי להסיח את דעתו, בלי לעסוק אלא בשהייה עצמה — מתחיל לשמוע קול אחר. קול של הבריאה כולה, הקוראת "ברכי נפשי את ה׳."

זו איננה תחושה בלבד, אלא מציאות: העולם מדבר, וכל אחד מישראל שיש בו לב חי — כשמניח את עצמו מן הרעש — מתחיל לשמוע את אותו הקול. זהו היסוד הפנימי של ההתבודדות: לשמוע את הדיבור האלוקי מתוך מעשה בראשית. לא מן הספרים, אלא מן המציאות.

אז מבין האדם שהשהייה בטבע איננה סתירה לעבודת השם, אלא היא עצמה יסוד העבודה. כי אי אפשר לדבר עם ה׳ באמת כל עוד האדם סגור ברעש העולם. צריכים לצאת החוצה — לא כדי לברוח, אלא כדי להיפתח. לצאת מן המשיכה התמידית שבין בני אדם, מן הצפיפות של הדעות, מן המרוץ אחר הדיבור, כדי לשוב ולשמוע את הבת קול האומרת "שובו בנים שובבים."

וכששומע זאת בלבו, אפילו מעט, שוב אינו מתייחס לטבע כאל נוף יפה, אלא כאל היכל של תפילה. כל עלה ,כל רחש, כל הרוח הנושבת — נעשים שליחים לעורר את הנפש אל מקורה.

ולכן אין פלא שיהודי פשוט, אם רק יידע איך להיכנס אל זה כראוי, ימצא בזה עולמות. ברגע שהוא מבין שאין זה "בילוי", אלא מקום של עבודה, של שיבה, של קריאה פנימית — הוא בא לשם באמת. אינו צריך לפארקים, ולא הרפתקאות. די לו בעץ אחד ובשמים פתוחים, ובתוך זה מתגלה לו עולמו כולו.

שהייה בטבע – בין מדע לעבודה פנימית

בכל הארצות נכתבו בשנים האחרונות אלפי מאמרים ומחקרים על כוחו של הטבע להבריא את האדם. רופאים, פסיכולוגים וחוקרי נפש כולם מדברים בלשון אחת: השהייה בטבע משנה את האדם. לפי נתונים כלליים, רוב בני האדם מרגישים טוב יותר אפילו אחרי כמה דקות של שקט בטבע; ושהייה של כשעתיים בשבוע בלבד – כפי שנמצא במחקר גדול שפורסם בכתב העת המדעי *Scientific Reports* – כבר יוצרת שינוי ניכר במצב הבריאותי והנפשי. נמצא שם שמי ששוהה בטבע לפחות מאה ועשרים דקות בשבוע, יש לו סיכוי גבוה בהרבה להרגיש בריא, רגוע ובעל כוחות נפש.

עוד מצאו החוקרים שבזמן שהייה בטבע יורד לחץ הדם, משתפרת הנשימה, מתאזן הדופק, וחלה ירידה ניכרת במתח הפנימי ובחרדה. אפילו המוח מגיב אחרת: פעילות יתר באזורים הקשורים לדאגה ולעומס מחשבתי יורדת, והאדם נרגע. הם כותבים על כך בלשונות שונים: "ריענון מוחי", "מנוחה רגשית", "ניקוי מחשבתי", "חידוש ריכוז."

ומעניין לראות שגם כאשר בוחנים את הדברים בגוף האדם עצמו, ניכרים סימנים: מתח השרירים יורד, רמת הסוכר והכולסטרול יורדת, ההורמונים מתאזנים, והשינה משתפרת. ובניסויים שונים ראו כי עצם המראה של ירק, של מים, או של הרים, כבר פועל שינוי ביולוגי.

אבל בצד כל זה נכתב דבר אחד מפתיע: רוב בני האדם בעולם אינם שוהים בטבע אלא מעט מאוד. לפי מחקרים שנעשו בארצות הברית, כשליש מן האנשים מבלים פחות מחצי שעה בשבוע במרחב טבעי אמיתי. גם אלה היוצאים – רובם נוסעים לפארקים מוסדרים, לצילומים, להנאה קלה. רק מיעוט שוהה שם לשעה ארוכה מתוך שתיקה ושלווה.

מה שראו החוקרים – ומה שחסר להם

כל החוקרים מדברים על תועלות רבות. אבל איש מהם איננו מבין מה טעם יש בהן. הם רואים את התוצאות, אך לא יודעים את הסיבה. הם מתארים

את הנפש שנרגעת – אך אינם שואלים למה היא נרגעת. הם מדברים על "ריפוי טבעי" – אך אינם מבינים ממי הרפואה.

אצל ישראל, מה שמכנים "טבע" הוא גילוי מעשה ה'. כל נשימה, כל ריח, כל תנועה של עלה או רחש מים, הוא רמז ודיבור. לכן מה שמרגיש האדם בטבע איננו רק שלווה, אלא קריאה פנימית.

האדם שחי בעיר, בין יצירות ידיו, שוכח מהיכן נברא. הוא מוקף צורות מעשה אדם, עד שהוא מתחיל לחשוב שגם הוא יצירת עצמו. וכשהוא יוצא החוצה – אל יער, אל שדה, אל מקום שאין בו אדם – הוא נזכר: יש מציאות שאינה תלויה בו. שם חוזר אל תחושת הבריאה.

והתחושה הזאת – שמישהו ברא את כל זה, שכל זה חי – היא מה שמרפא באמת. כי השורש של כל חולי הוא הניתוק, והטבע מחזיר את החיבור.

למה אצל היהודי זה קשה

אצל היהודי, הזמן יקר. הוא מרגיש שכל רגע צריך לשמש לדבר שבקדושה, ללימוד, למעשה טוב, לפרנסה. לכן הוא פוחד מביטול זמן. וכשהוא שומע "לצאת לטבע" הוא מרגיש שזה דבר של עמים, לא של עובדי ה'. מה יעשה שם? ישב ויביט בעצים?

אבל כאן טמונה הטעות. כי כשהאדם מבין שהשהייה בטבע איננה בילוי אלא עבודה – שזו דרך של הקשבה, של חזרה פנימה, של התקרבות – אז נעשה כל זה חלק מן עבודת השם ממש. לא מנוחה מן העבודה, אלא מנוחת העבודה עצמה.

רבינו הקדוש לימד שצריך האדם לקבוע לו מקום להתבודדות, "בין אילנות ושדות". כי שם, בשקט שאין בו מעשי אדם, הנשמה מדברת מעצמה. כל העצים והשדות עוזרים לו לדבר, והאוויר עצמו מתמלא דיבור.

מי שמבין כך את הדברים, אינו הולך לשם לחופשה, אלא לעבודת ה'. הוא יוצא לא כדי "להתנתק", אלא כדי להתחבר. וכשהוא יושב שם, הוא שומע

– לא את השקט בלבד, אלא את הבריאה כולה האומרת "ברכי נפשי את ה.'"

סיום – השיבה אל הקול

כל העולם מחפש היום שלווה. אבל השלווה איננה סחורה. היא לא נקנית במלון ולא בטיול. היא נולדת כשאדם נוגע שוב באמת.

ולכן כל המחקרים, עם כל ממצאיהם, אינם אלא רמז למה שחכמינו ידעו מאז: שהנפש זקוקה להקשבה, לשוב אל מקורה, אל קול הבריאה, אל דממה שממנה מתחיל הדיבור. זה מה שמכנים המדענים "אפקט השהייה בטבע", ואנחנו קוראים לזה "ברכי נפשי את ה.'"

ביקורת הטבע – מתי זה אינו מרפא

בדורות האחרונים מדברים הרבה על כוחו של הטבע. נכתבו ספרים, נעשו מחקרים, וכל העולם אומר בלשון אחת: "צא לטבע ותירגע". ואמנם, יש בזה אמת. אדם היוצא מביתו ומניח את הטלפון, עומד מול הר, שומע קול מים, רואה שמים פתוחים — מתרכך לבו. אבל לא כל מי שיוצא — נרפא.

בכמה מחקרים שנעשו נמצא דבר מעניין: כמעט כל אדם מרגיש שיפור מסוים אחרי שעה בטבע, אבל השינוי הזה נעלם מהר. ויש כאלה שאין להם שינוי כלל. אחרים אפילו מרגישים מועקה. הילד או האיש שיושב זמן רב בלי תנועה, בלי חברה, לפעמים נעשה לו יותר קשה. אחד מרגיש רוגע, והשני מרגיש בדידות.

חוקרים מסוימים מצאו שההטבה שבאה מן הטבע תלויה בהרבה תנאים. יש שטבע שקט וירוק מועיל, ויש שטבע רעשני, צפוף, או מזוהם — רק מעיק. וכן יש הבדל בין אדם שעומד ומתבונן לבין אדם שבא לשם לצלם. ויש גם

הבדל בין מי ששהה שם עשר דקות, לבין מי ששהה שעות רבות. לפעמים שהייה ארוכה מדי אינה מוסיפה כלום, ויש שהיא מכבידה.

הם כותבים עוד דבר: רוב המחקרים עצמם קצרים, ומדידת ההשפעה קשה מאוד. יש חוקרים שאומרים שאין עדיין ראיה ברורה שהטבע מרפא באמת; אולי מה שמועיל הוא עצם השבירה מן השגרה, או עצם ההפסקה מן המסך. אולי די בכל מקום שבו יש שקט.

והנה זה פלא: כל המדע הזה בעצמו מגלה את מגבלתו. הם מחפשים רפואה מן הטבע עצמו, אבל שוכחים את הרופא. הם חושבים שהשקט הוא סם, אבל אין הם יודעים למי השקט פונה.

וכאן נכנסת נקודת האמת של עבודת ה'. השהייה בטבע איננה מרפאה כשלעצמה. הטבע איננו תרופה. הוא מקום שבו האדם שומע את קולו של השם יתברך. מי שיוצא לטבע ואינו שומע — חוזר כמות שהיה. כי הרפואה איננה מן האוויר, אלא מן הקול העובר בתוך האוויר.

הטבע נברא כדי לעורר, לא כדי למלא. אם אין באדם פתיחות לשמוע — גם ההרים שותקים לו. ואם הוא יוצא לשם לשם הרפיה בלבד — ירגע מעט, ואחר כך יחזור לעומסו. אבל אם הוא יוצא כדי לדבר עם בוראו, כדי לשוב אל שורשו — אז כל עשב נהפך לו למורה.

ולפיכך, יש מקרים שהטבע איננו טוב. כשהאדם יוצא אליו בלא כוונה, כשהוא מבקש לברוח מעצמו, כשהוא מבקש חוויה במקום תיקון — הוא לא מוצא כלום. ואז הוא אומר: "ניסיתי, ולא עזר." אבל באמת לא יצא כלל אל הטבע, אלא אל הדמיון שבו.

אצל ישראל אין "טבע" לעצמו. הכל מעשה ה'. ואם רואים הר או נהר או שדה, הרי זה גילוי מחודש של הבריאה. לכן יהודי צריך ללמוד לשהות בטבע כעובד ה' – לא כהולך לטייל.

לא כל אדם מסוגל לזה מיד. צריכים ללמוד לשהות, לשתוק, לשמוע. צריכים לעבור משקט של בריחה לשקט של חיבור. יש בזה מדרגות. תחילה

מתרגלים לשבת בלי לעשות דבר, ואחר כך מתחילים לשמוע את מה שאינו נשמע.

ואז מבינים דבר פלא: כל אותם חוקרים שראו שהטבע אינו תמיד מועיל — בעצם גילו את סוד החסרון. כי אכן, בלי דיבור פנימי אין בזה תועלת קבועה. הבריאה דורשת אדם. השדה קורא לאדם. והאדם שנענה לו, נהיה הוא עצמו חלק מן השדה.

איך להשתמש בטבע לעבודת ה'

לא כל שהייה בטבע היא התבודדות. יש אנשים היוצאים אל ההרים כדי לנוח מן הלחץ, יש ההולכים כדי לצלם, יש כדי לחשוב. אבל אצל יהודי, אין דבר כזה "להירגע". כל דבר הוא עבודה. גם המנוחה עצמה נעשית מצוה כשנעשית לשם שמים.

וכדי שהשהייה בטבע תהיה עבודה ולא מנוחה בלבד, צריכים ללמוד איך להשתמש בו.

א. לצאת לאט

ראשית, לא יוצאים בבהלה. לא כמי שבורח מן העיר, אלא כמי שמוזמן. כשאדם יוצא מן הבית ובלבו קול פנימי של רצון לשוב אל השורש, כבר מתחילה עבודתו. אין צורך לנסוע רחוק. גם שביל קטן מאחורי היישוב, גם מקום שיש בו מעט עצים, די בו.

ב. לשהות בלי למה

כשמגיעים לשם, אין למהר לעשות דבר. אל תפתח ספר, אל תצלם, אל תתחיל להתפלל. שב מעט. המתן עד שהלב ישוב לקצבו. אין זה זמן "לנצל", אלא זמן "להיות". כשהאדם עומד מול האדמה, מול השמים, הוא נזכר פתאום שאין כלום בידיו. אין לו אלא חייו.

ג. לשמוע

אחר כך, כשנרגע הלב, יתחיל לשמוע. לא לשמוע רעש, אלא את מה שאינו נשמע. הרוח, הציפורים, המרחק, כל אלה אינם צלילים בלבד, אלא רמזים. הם מלמדים את הנפש להקשיב. כמו שאמרו חז"ל "אין לך דבר שאין בו ניגון."

וכשמתרגל להקשיב — שומע גם את קולו שלו. קול הנשמה. קול המחשבות שנעלמו מתחת לשאון. אז ידע האדם מה עליו לדבר.

ד. לדבר בפשטות

כשיבוא הדיבור, ידבר בפשטות. לא בלשון גבוהה, לא בתפילה מסודרת. אלא כפי שהוא. רבינו אמר: "ידבר כל מה שיש בלבו, אפילו אם נדמה לו דבר פשוט". הדיבור הזה הוא עצמו התפילה. הוא יוליד את הדיבור הבא.

אל יחשוב שעליו לומר חידושים או דברי תורה. רק יספר להשם יתברך את מה שעובר עליו. יודה, יבקש, יאמר "איני יודע", יאמר "הנני."

ה. לא למדוד

אין למדוד כמה זמן עמד, אם הרגיש או לא הרגיש, אם היה מועיל או לא. המדידה עצמה הורסת את ההתבודדות. כל שעמד דקה אחת באמת — כבר היה עם השם יתברך יותר ממה שהיה כל היום בעיר.

ו. לשוב תמיד

ככל שחוזרים, נעשה המקום מוכר. האדם והטבע נעשים ידידים. יש בו קביעות. מקום אחד שבו מתבודדים בקביעות, נעשה הוא עצמו שותף להתבודדות. רבינו אמר: "המקום עוזר". כמו שהנפש נקשרת לתפילה, כך היא נקשרת לשדה.

ז. לידע גבול

יש גם גבול. אם מרגיש אדם שהשהייה מרובה מדי עושה אותו חולמני, עצל, מתרחק מאנשים — יחזור מעט. כי תכלית הטבע היא לחזק את האדם

לשוב אל עבודתו, אל משפחתו, אל לימודו. אין הבריחה תכלית. כל זמן שנשאר שם כדי לשוב — הרי זו קדושה.

ההתבודדות בטבע איננה דרך חדשה. היא דרך ישנה מאוד. אבותינו, הנביאים, דוד המלך, הצדיקים, כולם עמדו בשדות. רק שכחנו את הדרך. והנה בדורנו, כשנשאר העולם בלי שקט, שוב מתעוררת הנפש לזה.

רבינו לימד שכל יהודי יכול לדבר עם בוראו בכל מקום ובכל זמן. אבל מי שזכה להבין את לשון העולם — יודע שגם הדממה מדברת. כל רחש, כל תנועה, כל ענן, כל עשב, הכל אומר "שובו אל ה.'"

הבשלות לשקט

אין השקט דבר שהאדם נולד עמו. תינוק נולד בצעקה. כל חייו הראשונים מלאים תנועה, דיבור, ריצה, שאלות, משחק. גם כשהוא גדל מעט, הוא צריך מעשה. אם יושיבוהו במקום שקט, יתחיל לזוז. העולם בעיניו הוא מקום מלא אפשרויות, מלא גילויים. הוא מבקש לראות, לחוש, לחפש. זו דרכו של הילד.

אבל כדי לשהות בטבע באמת, לא די בגוף בלבד. צריכים לב להיות רגוע, צריכים דעת שיכולה לעמוד, צריכים עיניים שמביטות ולא רק רואות. זו מעלה שאיננה באה בילדות, אלא בהתבגרות.

הילדים נהנים מן הטבע כמשחק, וזה טוב להם. הם מריצים את גופם, מתפלאים, בונים, מגלים. זה חלק מעבודתם. אבל אין זה שקט. זהו טבע חיצוני, לא פנימי. כשהם גדלים, והלב נעשה עמוק יותר, מתחילים לחפש לא רק מה לעשות בטבע, אלא מה לשמוע ממנו.

כשאדם מתבגר, הוא מתחיל להרגיש את המרחק שבין מה שיש לו לבין מה שחסר לו. מתחיל לשאול שאלות שאין להן תשובה חיצונית. אז מתחיל לחפש שקט. לא שקט מן הילדים, לא שקט מן העבודה, אלא שקט מן עצמו. שם נולדת הבגרות הפנימית.

וזו הסיבה שרבינו הקדוש לא אמר שכל אדם חייב להתבודד באותה מידה. יש שההתבודדות שלו בדיבור, ויש בשתיקה, ויש במעשה. אבל כל אדם שזכה להגיע למדרגה שיודע לשבת רגע אחד בלי תנועה, בלי רעש, בלי צורך להסביר — הרי כבר נפתח בו שער ההתבודדות.

ההתבגרות הזאת איננה עניין של שנים בלבד. יש צעיר שכבר מרגיש זאת, ויש מבוגר שעוד לא הגיע לשם. הכל לפי גודל הפנימיות. יש שנפש הילדות עוד רצה בקרבו — רוצה חוויה, רוצה שינוי, רוצה הסחת דעת. ויש שנפשו כבר חפצה באמת — רוצה קרבה, רוצה לשמוע, רוצה לנוח.

והנה פלא, שככל שהאדם מתבגר באמת, הוא נעשה דומה לילד אחר — לא לילד המשחק, אלא לילד שלפני הדיבור. לילד הבוכה, הפשוט, השומע. זהו הילד שבתוכו מתגלה שוב כשהוא עומד מול שמים ושותק.

כי הבגרות איננה להתרחק מן הפשטות, אלא לשוב אליה מדעת. הילד שותק מפני שאינו יודע לדבר; המבוגר שותק מפני שיודע שאי אפשר לדבר. הראשון מלא רצון לגלות את העולם, השני מלא רצון להקשיב לו.

וממילא יוצא שכל שהייה בטבע דורשת התבגרות. אין זה מקום לבריחה או להנאה בלבד, אלא מקום של הבשלה. רק כשנפשו של אדם נעשתה בשלה — בשקט, בהבנה, בהכרה שהאמת איננה במילים — אז הטבע מתחיל לדבר אליו באמת.

אז מבין הוא שכל הזמן רדף אחר קולות, וכל הזמן הקולות רדפו אחריו, עד ששמע פתאום קול אחר — קול שאינו שלו, קול העולם המתפלל.

השדה בעולמם של הצדיקים

בכל הדורות, הצדיקים עסקו במפגש שבין האדם והעולם. כל אחד דיבר על זה לפי דרכו. לאו דווקא בלשון "שהייה בטבע", אלא בלשון של "הסתכלות", "יישוב הדעת", "התפעלות", "דבקות". כולם ידעו שהעולם סביב האדם איננו רק מקום פיזי, אלא שפה, קול, התגלות.

כל הספרים מדברים מזה איך שכל דבר שבעולם – גם דומם וצומח – מלא חיות אלוקית. אם אדם מתבונן בעץ או באבן, ורואה בהם את דיבורו יתברך המחיה אותם, הרי זה גילוי של אמונה חיה. ואפילו מבט בשמש או בירח יכול לעורר יראה, כי שם נראית סדר הבריאה. וצדיקים אמרו שהסתכלות בבריאה מרפאה את הלב מן העצבות.

ובמיוחד אפשר לומר בחדר פשיסחא שמעו מזה, ודיברו על השתיקה, על האדם שצריך לצאת מן ההמון כדי לשמוע את האמת. לשמוע את מה שאין לו קול. להתרגל לא לומר דבר, רק לחשוב מי ברא כל זה. ואיתא דהתבוננות בבריאה מביא ליראת הרוממות. כלומר, עצם ההסתכלות במעשה בראשית – היא עצמה עבודה.

כל הצדיקים דיברו מכל זה, אבל איש לא היה צריך לומר "צאו לטבע". כי ממילא חיו בו. לא היו להם קירות בטון, לא אור חשמל, לא מסכים, לא רעש עירוני. העולם שהיה סביבם היה שקט בעצמו. הם לא חיפשו את השקט – הם חיו בו.

הם התהלכו בשבילי עפר, ישנו עם רוח הלילה, שמעו את רחש העלים. אפילו מי שישב בעיר, ראה שמים פתוחים. לכן לא נצרכה להם "שיטה" בזה. לא היה צורך להפוך את הטבע לעבודה, כי הוא היה חלק טבעי מהחיים.

אבל בדור שלנו נשתנו הדברים. האדם סגר את עצמו בתוך קופסה. העיר נעשתה עולם. האדמה נעשתה רחוקה. אפילו מי שגר ביישוב מוקף ירק – אינו מרגיש בו, כי עיניו תפוסות במסך, ואוזניו קולטות רק רעש אדם. ולכן דווקא בדור הזה כל העולם מדבר על הצורך לשוב לטבע. רופאים,

פסיכולוגים, אנשי נפש – כולם אומרים: "חזרו לנשום אוויר." אפילו מי שאינו מאמין מדבר על זה בלשון חייה. כל העולם צועק את מה שהנשמה צועקת בפנים: חזרה לפשטות, למגע, לנשימה, לאור יום.

אם כן – מה שחכמי אומות העולם מדברים עליו כהמלצה לגוף ולנפש, אנו צריכים להפוך לעבודה. אם כולם מבינים שזה חיוני כדי להחיות את החיים, על אחת כמה וכמה שאצלנו תהיה זו דרך של עבודת ה.'

כי באמת, כשהאדם יוצא לשדה – לא רק בריאותו מתחדשת, אלא גם נפשו. הוא חוזר לשורש "אדם מן האדמה". הוא נזכר מאין נוצר ולשם מה נברא. כל קול של ציפור, כל רוח קלה, מזכירים לו שיש בורא אחד שמחיה הכל.

לכן, בדור הזה, צריכים לדבר על זה בפירוש. אם בעבר לא נצרכה אמירה, עכשיו מוכרחים לומר. מה שהיה אז טבע, צריך היום להפוך לשיטה. לא מפני שזה חידוש, אלא מפני ששכחנו.

וכשם שהצדיקים הראשונים לא ראו הבדל בין לימוד התורה לבין ראיית השמים, כך אנו צריכים להחזיר את הבריאה למקומה. לא כהנאה צדדית, אלא כעבודת ה.'

להתבודד בטבע איננה דרך של יחידי סגולה בלבד. זהו תיקון האדם כולו, בדור שבו הלב נסגר מרוב דיבורים. העולם כולו נעשה רעש, וכל נשמה צריכה למצוא שדה שבו תוכל לשמוע שוב את קולה.

שבירת המעביר

אין האדם ירא כל כך מן היער, אלא מן השקט. זה הפחד הגדול של דורנו. הילדים גדלים בתוך רעש, בתוך אור חזק, בתוך דיבור שאינו פוסק. אין רגע שאין בו קול או תנועה. וכשנפסק הכול, פתאום מרגיש האדם ריקנות. הריק הזה מפחידו. אינו יודע מה לעשות עם עצמו כשאין מולו דבר.

וכך נבנה "המעביר" — שכבת פחד דקה המפרידה בין האדם לבין העולם. המעביר אינו מחיצה חיצונית, אלא הרגל פנימי. האדם התרגל לחיות במלאכותי. וכשהוא יוצא פתאום לטבע, אל מקום שאין שלט, אין מסך, אין שפה — הוא מרגיש אבוד.

אבל באמת, כל זה סימן טוב. כי כל זמן שהאדם מרגיש פחד מן השקט, הרי שהוא קרוב אל דלת חדשה. הנפש מרגישה שעומדת לפגוש את עצמה, ולכן מתקוממת. אדם הבורח מן השקט — בורח מן עצמו. ומי שעומד בזה רגע אחד, שוב אין לו פחד לעולם.

שלב ראשון – לדעת שהפחד טבעי

אין לשבור את המעביר ברעש. אין צורך במלחמה. צריך רק להכיר בו. כשאדם יוצא לשדה ומרגיש מבוכה, שיעמוד ויאמר לעצמו בלבו: "זה טבעי". אין לו צורך "להצליח". די לו שיעמוד. שישמע את ליבו דופק, את הרוח נושבת, את השתיקה המדברת. כשהוא עומד כך כמה פעמים, המעביר נמס מאליו.

שלב שני – צעדים קטנים

אין לקפוץ אל ההרים. די בחמש דקות ליד עץ. די בשביל צדדי, די ברוח ערב. אל תיקח ספר, ואל תיקח מצלמה. שום כלי מתווך. רק עיניים. רק לב. שב שם בלי תכלית. תן לעצמך לא לדעת מה אתה עושה. הבלבול הראשון הוא שער הכניסה.

בפעם הראשונה תרגיש זרות. בשניה תרגיש שקט. בשלישית תרגיש געגוע. וברביעית תדע שהמקום נעשה שלך.

שלב שלישי – ידידות עם העולם

יש אנשים שפוחדים מן היער, כאילו יש בו אויבים נסתרים. אבל באמת, כל נברא שבעולם הוא ידיד לאדם אם לבו טהור. הבעל שם טוב אמר שכל הברואים הם שלוחים להיטיב. ואם האדם יוצא לשם ביראה, לא בגאווה — הכל נעשה לו לחבר. האילן נעשה לו סוד, האבן נעשית לו מושב, והרוח נעשית לו ניגון.

כשאדם לומד לראות כך, שוב איננו נכנס לעולם זר. הוא שב הביתה. הוא נולד מחדש בעולם שלא השתנה מעולם, רק הוא השתנה ממנו.

שלב רביעי – לדעת שהשקט מלא

רוב בני האדם פוחדים מן הדממה מפני שהם חושבים שהיא ריק. אבל השקט איננו ריק, אלא מלא שכינה. כמו שנאמר "קול דממה דקה" – הקול עצמו נעשה דממה. הדממה איננה שתיקה של חוסר, אלא דיבור בלי מלים. כשאדם עומד שם ומקשיב, הוא מתחיל לשמוע חיים. כל העלים מדברים, כל קולות הבריאה שרים.

אז הוא מבין שלא היה כאן כלום חדש – רק הוא עצמו היה סגור. וכשהוא נפתח, העולם נפתח עמו.

שלב חמישי – לשוב לדבר

השתיקה היא שער, לא בית. אחרי שנכנסים, צריך לדבר. הדיבור שלאחר הדממה הוא דיבור חדש, נולד. אין בו עייפות של שפה, אלא חום של נשמה. כשאדם מדבר אל בוראו אחרי שעמד בשקט, קולו שונה. הוא איננו מדבר על ה', אלא עם ה.' ואז מתבטל המעביר לגמרי. אין עוד חיץ בין העולם ובין עבודת ה.' האדם והטבע חד הם, שניהם אומרים יחד: "ברכי נפשי את ה".'

סיום

המעביר נבנה מתוך הרגלי הדור, אבל אינו מחויב המציאות. כל אחד יכול לשבור אותו, לא במלחמה אלא בעדינות. כשאדם עומד מול שמים פתוחים, ואומר בלבו: "אין עוד מלבדו" — כבר נפתח לבו. ואז נעשה השדה היכל תפילתו, והרוח – שליח תפילתו, והאדם – חלק מן השירה הכללית של הבריאה.